

汤姆·巴特勒–鲍登 著
陈佳宁 麻 宁 译

中国青年出版社



有时你会有些自卑吗？有时你会突然感到孤独吗？

面对困难时你是退缩还是前行？

你了解真正的自己吗？

你内向吗？内向有什么不好，只要认清楚自己，

就会找到最适合自己生活和工作的方式。

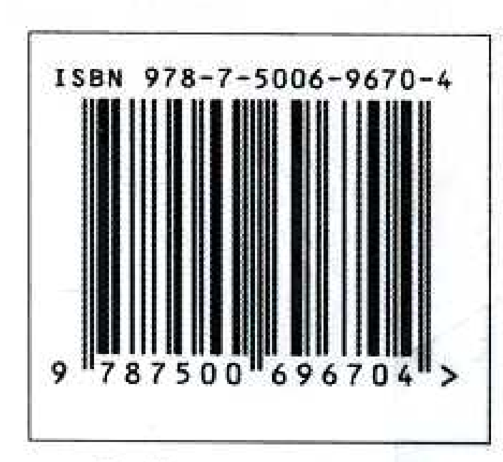
如果，你并不打算成为一名心理学家，

你只关心自己的内心世界是否安然、平静，你并不追求功成名就，

你只想要过有意义的生活，你并不奢望让每个人都满意，

你只想做一个让自己满意的人……

其实，你要的并不多，这本书可以帮你实现愿望。


ISBN 978-7-5006-9670-4

定价：35.00元

50 Psychology Classics

心理们

50位大师的50本书

汤姆·巴特勒-鲍登　著
陈佳宁　麻　宁　译

中国青年出版社

（京）新登字083号

图书在版编目（CIP）数据
心理们：50位大师的50本书/〔英〕巴特勒-鲍登著；陈佳宁，麻宁译.
—北京：中国青年出版社，2010.12
ISBN 978-7-5006-9670-4

Ⅰ.①心… Ⅱ.①巴… ②陈… ③麻… Ⅲ.①心理学-著作-简介-世界
Ⅳ.①B84

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第223624号

责任编辑：王飞宁
装帧设计：瞿中华
出版发行：中国青年出版社
社 址：北京东四十二条21号
邮 编：100708
网 址：www.cyp.com.cn
门 市 部：010-57350370
编 辑 部：010-57350501
电子邮件：wangfeining@126.com
印 刷：三河市君旺印装厂印刷
经 销：新华书店
规 格：700×1000 1/16
印 张：26.75
字 数：250千字
印 数：1－8000册
版 次：2011年1月北京第1版
印 次：2011年1月河北第1次印刷
定 价：35.00元

致谢

研究这“50部经典著作系列”中的每一本书，其实都是一项浩大的工程，需要上千小时的钻研、阅读和写作。除了核心工作以外，这套系列图书能够成功出版发行，我还要感谢尼古拉斯·布里厄利出版社的项目团队。

我非常感谢尼古拉斯·布里厄利出版社伦敦办公室的尼古拉斯·布里厄利和萨莉·兰兹戴尔，他们为了使本书能够更好而做的编辑出版工作，他们为了使此书能够在国际间发行而做出了不懈努力，使更多的人有可能读到这本书。

许多感谢还要献给在波士顿办公室的帕特里夏·奥黑尔和查克·佐斯纳，感谢他们对于本书以及“50部经典著作系列”的评论，同时感谢两位在美国地区为提高本书的知名度所做的努力。

最后，这本书如果没有相关领域内宝贵的思想财富和经典著作中表达出的概念和价值的话，也就不可能顺利地出版。因此，感谢所有的作者们，感谢你们对该领域所做出的卓越贡献。

前言

在这本书中，涵盖了一个多世纪以来，50部经典著作及上百种思想观点，《心理们——50位大师的50本书》聚焦了与我们生活最密切相关的启发性问题：什么在激励着我们？什么使我们以特定的方式感知和行动？我们的大脑是如何运作的？我们如何创造出自我认知？对于这些问题的深入思考将使我们更好地认识自身、更好地理解人的本性、改善关系和提高效率……简而言之，就是使我们对待生活的态度有本质上的转变。

《心理们——50位大师的50本书》这本书解读了心理学领域内偶像及大师们的著作，像弗洛伊德、阿德勒、荣格、斯金纳、詹姆斯、皮亚杰和巴甫洛夫，同时也收录了现代心理学家们的著作中最精彩的部分，像哈沃德·加德纳、丹尼尔·吉尔伯特和马丁·塞利格曼。对于每本书，都附有评论，揭示了关键点并提供了关于观点、代表人物和相关活动的文本介绍。新旧标题的混合会使你即使在不准备阅读下去的时候，也至少了解了大概内容。这也是在借鉴最新科学研究的成果基础上，想出的真正具有实用性的标题形式。

本书的重点在于"为非心理学专家而写的心理学"，以通俗的写法面向普通大众，致力于使每个人都可以通过阅读而得到启迪。读者群中除了心理学家，还包括有精神病学家、神经病学家、生物学家、大众传媒专家和新闻记者，更不用说码头工人、暴力研究领域的专家和小说家。由于人类行为的秘密对于定义某个单独的原则或观点来说太重要了，因此我们需要听取这样一

个经过选择的读者群的反馈。

本书不仅仅局限于精神研究领域，尽管收录有相关领域的专家著作，如奥立弗·萨克斯、艾瑞克·艾瑞克森、R.D.莱因和维克多·弗兰克尔，而且还有一些著名的治疗学家，比如卡尔·罗杰斯、福律兹·培尔斯和米尔顿·艾瑞克森。《心理们——50 位大师的 50 本书》并不仅仅是观点的混合，更多的是提供一种普遍的见解：为什么人们会像他们所想的那样思考和行动。

尽管一些概括性的标题涉及无意识的思想，但并不代表重点即是心理学的深度解读，也不是对心理学或精神学的专业理解。一些在该领域内的畅销书作家，包括詹姆斯·希尔曼（《破译心灵》一书作者）、托马斯·摩尔（《探寻幽深圣洁的心灵境界》一书作者）、卡罗·皮尔森（《内在英雄》一书作者）和约瑟夫·坎贝尔（《神话的力量》一书作者），这些侧重于探讨心理学中情绪转换和精神方面的内容，都已经收录在《50 部成功经典著作》和《50 部心灵经典著作》之中了。

这 50 本心理学著作的书单并不是确定的，而是从影响力广泛的学者和专著中收录而来。此系列中的每一本书，都会在某种意义上来说显得有些偏执，也并不会囊括心理学及其子领域中的各种思想。在这里，我们更多的是想寻求基本的观点，用它们来思考最具有启发性的哲学问题和概念，思考更多关于人的本性的知识。

科学的崛起

“哲学，是精神领域的科学。”——威廉·詹姆斯

正如早期研究记忆规律的赫尔曼·艾宾诺斯（1850—1909）提出的，“心理学有着很悠久的过去，但过去只有一段很短的历史”。他的意思是人们早就已经开始思考人类的想法、情感、智力和行为，至今已有上千年时间了，但是将其作为建立在事实基础上的学科而不是凭借构想来研究仍处于萌芽阶段。即使他这句

话是在100年前说的，但现在心理学仍被认为是稚嫩的。

它的起源是来自两个其他的学科——生理学和哲学。德国的威廉姆·冯特(1832—1920)被认为是“心理学之父”，因为他坚持心理学应当是一门独立的学科，它要比哲学更具经验性，比生理学更关注人的思想。19世纪70年代，他创建了第一座实验心理学图书馆，并完成了他的巨作《生理心理学原理》。

然而现如今，冯特的著作只被那些对此有专门兴趣的人阅读，所以还并不算是经典。美国哲学家威廉·詹姆斯(1842—1910)，同样被视为是一位现代心理学“开山之父”，他的作品仍广泛流传着。作为小说家亨利·詹姆斯的弟弟，他最初学习的是医学，后来转移到哲学领域。他赞同冯特的看法，关于精神的研究应该归于一门独立的学科。基于德国神经解剖学家弗朗兹·加尔的一个理论，所有的想法和精神活动过程都是生物学的，詹姆斯帮助传播了这一具有重大意义的观点：每一个个体——包括所有的希望、爱、欲望和恐惧——都包含在颅骨壁上的软灰质中。至于将精神想法看作是一种深层力量的推动，如灵魂的解释，在詹姆斯看来，是纯粹属于形而上学的观点。

詹姆斯或许对定义心理学的相关参量有所贡献，但真正使心理学作为一门正式学科而引起大众兴趣的，却是从西格蒙德·弗洛伊德的著作开始。弗洛伊德生于150多年前的1856年，他的父母知道他很聪明，但他们无论如何也没有预想到儿子的思想能够对整个世界产生如此巨大的影响。高中毕业后，弗洛伊德原本是想学习法律，但是在决定的最后一刻改变了主意，被医学专业录取。通过从事脑部解剖方面的工作以及与患“癔病”的病人接触，使他对研究行为的无意识产生了浓厚的兴趣，也点燃了他的梦想。

今天，我们很容易地会将一般人熟悉心理学的概念，比如自我和无意识等看成是理所当然的事，但这些概念以及许多其他的知识——无论好坏——全都是弗洛伊德流传下来的遗产。所

以，在《心理们——50位大师的50本书》这部书中，有超过一半的书目作者是属于弗洛伊德学派、后弗洛伊德学派或那些所谓的反对弗洛伊德学派的人。如今，将弗洛伊德的研究说成是不合科学的是个很标新立异的观点，加上他的写法偏于文学创作而不是纯心理学。不论这种观点是正确的还是不正确的，弗洛伊德显然仍旧是这个领域中最著名的人，而且尽管精神分析学——他所创造的谈话疗法用以窥视一个人内心的潜意识——现在越来越少地被应用于实践，但一位维也纳医生将他躺在沙发上的病人内心最深处的想法用笔画出来，仍然是当我们想到心理学时，最容易联想到的画面。

正如一些神经学家所暗示的那样，弗洛伊德也许会东山再起。他所强调的无意识在塑造行为方面起着主要作用这种观点并没有被证明是错误的，无论是通过脑部呈像技术还是其他的研究，并且他的其他理论至今仍显示出正确性。即使没有这些，弗洛伊德在心理学领域最具有独特性的思想者这种地位也是不会轻易改变的。

对弗洛伊德思想的反馈最明显的是通过行为主义的形式。伊万·彼得洛维奇·巴甫洛夫用狗来做的著名实验，显示了动物针对环境的刺激是通过简单的制约反应来应对的。这启发了行为主义的主要倡导者B.F.斯金纳，他认为把具有自主性的个人看做是由一个内在的动力驱动这种观点是一个浪漫的神话。与其去探讨一个人的脑子里到底是如何运转的（“唯心论”），探讨为什么人们会按自己的想法行动，斯金纳建议说，还不如说我们所需要知道的所有东西无非是究竟怎样的环境促使人们按照特定的方式行动。是我们的环境将我们塑造成现在的样子，我们是根据如何使自己的生存变得更好而改变我们行动的过程。如果我们想构建一个更好的世界，就需要我们创造出好的社会环境，以使得人们都以更加道德或更具生产力的方式生活。对斯金纳来说，这包括一个行为技术的问题，是它导致了特定行为的变

化，而不是其他的因素。

兴起于20世纪60年代的认知心理学，运用了与行为主义同样严密的科学方法，但是返回到了原来的问题，就是研究到底行为是怎样从头脑当中产生出来的。在受到环境的刺激与我们的反应之间，某些特定的过程会在头脑里发生，那么认知心理学的研究者们揭示了人类的思想其实是一个伟大的翻译机，创造出样式、创造出外部的世界，形成了现实的图景。

这项工作是由认知治疗专家们带领研究的，像阿伦·贝克、大卫·D·伯恩斯和阿尔伯特·艾利斯，他们的疗法主要是围绕我们的想法塑造影响我们的情绪，并不是其他的因素。通过转变我们的想法，我们可以减轻压力或简单地对我们的行为产生更有效的控制。这种心理治疗的形式目前已经大范围地被弗洛伊德学派的心理分析家们所运用，以治疗人们的精神问题。

在认知领域最近的发展成果是“积极心理学”，它寻求抛开精神问题而重新定位方法和规则，去研究是什么使人们感到开心、乐观和富有生产力。在某种程度上说，这方面最先是由具有开拓性的人文主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛预示出来的，他写了关于自我实现、满足的内容，而卡尔·罗杰斯则曾经表示过，他对世界持悲观态度，但是对人则抱有乐观态度。

在过去的30年里，由于脑部研究科学的进步，行为主义和认知心理学都有了显著的发展。行为主义学派曾认为，仅仅靠推测去猜想脑部里面究竟发生了怎样的变化是错误的，然而随着科学的进步，现在我们已经能够清楚地看到脑部里面的构造，并绘制出神经系统的路径以及真正使动作产生的神经突触。这项研究最终可能使我们如何看待自身产生革命性的变化，几乎可以肯定地说，是朝着更好的方向发展的，而当一些人担忧人类对大脑是如何构造的认识衰退将会使我们越来越失去人性时，实际上关于大脑越来越丰富的知识只能增加我们对于其构造及运转功能由衷地欣赏。

今天脑部科学的进步使我们能够重新体会到威廉·詹姆斯关于心理学的那个定义，即“哲学，是精神领域的科学”，只是这时的我们可以用建立在我们所知的分子科学的层面来增进知识。部分从生理学领域发展变化而来，心理学也许会返回到其物理性的根基之中。具有讽刺意味的是，对微观肉体性的关注正在屈从于解释一些我们内心最深层次的哲学问题，比如关于意识的本质、自由意志、记忆的创造性以及对情感的表达和控制。甚至有可能认为“心灵”和“自我”都不过是由极其复杂的大脑神经装置和化学反应所制造出来的简单幻觉。

心理学的未来是怎样的?也许我们能确定的，是它会发展成一门越来越基于脑部知识基础之上的科学。

对文献的快速指南

心理学能够成为一个普遍受欢迎的研究领域，其部分原因是由于它在早期发展中出现的许多泰斗级研究学者，包括詹姆斯、弗洛伊德、荣格和阿德勒，他们所写的专著能够被普通大众所理解和接受。如今的我们可以捧起他们专著中的任意一部，都仍会感觉到出神入化、受益匪浅。除了对一些专业概念理解上的困难，人们都对精神是如何变化的、人类的动力源泉以及行为等心理学知识如饥似渴，有着强烈的求知欲。在过去的15年里，可以说是流行心理学领域新的黄金时代，涌现出了一批优秀的研究学者，如丹尼尔·戈尔曼、史蒂芬·品克、马丁·塞利格曼以及米哈里·契克森米哈赖。

下面的内容，是对《心理们——50位大师的50本书》中一些书目的简短介绍。这些书被分成7个部分，尽管是非常规的分法，但是可以有助于你根据自己的兴趣点去加以选择阅读。在本书的结尾部分，你将会找到另一份书单，关于“另50部经典心理学著作”。当然，这也并不是一份唯一的书单，但如果你希望得到进一步深度阅读的话，这份书单也许会对你有所帮助。

行为，生物学和基因：关于脑的科学

劳安·布里曾丹，《女性的大脑》

威廉·詹姆斯，《心理学原理》

阿尔弗莱德·金赛，《女性性行为》

安妮·莫伊尔和大卫·杰塞尔，《脑内乾坤》

吉恩·皮亚杰，《儿童的语言和思想》

史蒂芬·品克，《白纸一张》

V.S.拉玛钱德朗，《寻找脑中幻影》

奥立弗·萨克斯，《错把太太当帽子的男人》

对于威廉·詹姆斯来说，心理学是一门基于脑部研究的自然科学，但在他所处的那个时代，用于研究这一神秘器官的工具还不足以胜任这项研究工作。如今，随着科学技术的进步，心理学正越来越多地从大脑的自身方面得到研究成果，取代了以往通过观察大脑产生的行为的实验。

这种新的对脑部科学研究的重视和强调，引发了关于行为是基于生物学和基因学的不和谐的问题。是因为我们相对来说没有变化过，还是因为我们是一片空白的状态而等待着被周围的环境所塑造？古老的关于"遗传 VS 环境"的争论被注入了新的能量。遗传科学和进化论的心理学已经显示出，许多我们称为人类本能的东西，包括智商和个性，都是当我们还在子宫阶段时就形成了，或者至少说是受到了荷尔蒙的影响。由于文化的或政治的原因，史蒂芬·品克在他的《白纸一张》中认为，生物性在人类行为中所起到的主要作用有时候会被忽视，但随着知识的增加，这种情况会越来越难以维持下去。再比如说露安·布哲婷的著作，经过多年来研究荷尔蒙对女性大脑产生的影响，结果出色地显示出，女性在其生命中的不同阶段，会受到她们自身生物性的塑造。

更具基础性的是，安妮·莫伊尔和大卫·杰塞尔在《脑内乾

坤》一书中，列举出了一个令人信服的案例，即我们的许多行为倾向性都是源自于我们头脑中不同的性别差异，而这种差异一般在胚胎8周大的时候就会基本形成了，甚至我们关于自我的珍惜的想法也即将被放大。今天的神经科学家认为，对于自我的最好的理解，是将其当做是由大脑创造出的一种方式的幻觉。比如奥立弗·萨克斯最权威的作品中就认为，大脑通过持续的工作创造并维持着一种"我"的感觉，并且使之处于控制之中，即使实际上大脑里并不存在可以被称为"自我感觉"的部分。神经科学家V.S.拉玛钱德朗通过对幻肢症的研究，似乎证实了大脑具有非凡的能力去创造一种认知单元的感觉，即便现实(会有许多的自我，和许多的意识层级)比之要更加复杂。

吉恩·皮亚杰从没有做过任何与大脑有关的文献工作，是从研究瑞士山中的蜗牛成长起来的。他运用自己早期的才华横溢，对儿童的学习进行了科学的观察，注意到他们的进步是根据年龄沿着一条确定的阶段线的，假设他们的环境中存在着足够的激励因素。同样的，性学研究学者阿尔弗莱德·金赛，最初也是一位生物学家，通过指出作为哺乳动物的我们，所具有的生物性是怎样驱使我们产生性行为，以此来试图打破男性和女性性行为的禁忌。

皮亚杰和金赛的著作都认为，虽然生物性总是在行为的产生方面具有显著的影响力，但环境对其的表达也具有关键作用。甚至在基于行为的基因或生物学的新的研究成果之中，我们也绝不能下结论断定作为人类，我们就是由我们的DNA、荷尔蒙或脑部的结构所决定的。与其他动物不同，我们知道我们的本能，因此可以试图塑造或控制它们。我们并不是仅仅受到遗传或是环境的影响，但是却是两者趣味性的结合体。

利用无意识铭记：不同类型的智慧

加文·德·贝克尔，《恐惧的礼物》

史德奈·罗森,《催眠之声伴随你：关于米尔顿·艾瑞克森的教学故事》

西格蒙德·弗洛伊德,《梦的解析》

马尔科姆·格拉德威尔,《瞬间抉择》

卡尔·荣格,《原型与集体无意识》

心理学涉及的内容要比理性、思维头脑还丰富得多,我们完全有能力进入我们的潜意识进而产生出巨大的智慧。弗洛伊德试图显示出梦境并不是简单的毫无意义的幻觉，而是一扇探寻无意识的窗口,并且可以揭示出来被压抑的愿望。对他来说,有意识的思维就仿佛是冰山之一角，与水下那巨大的部分一同根据动力而提供重心。荣格则更深一步地证实了,一个整体的亚理性结构(即“集体无意识”),独立地存在于特定的个体之中,连续不断地从习俗、艺术、神话和文学文化中产生出来。荣格和弗洛伊德都认为,对“意识之下是什么”更多的认识了解,意味着人越来越不会轻易地被生活所绊倒。潜意识可以说是一个聪明才智的宝库,它使我们有机会认识到,其伟大的功能还能够使我们与更深层的自我重新结合起来。

作为一种疗法,“深度”心理学只能说是比较成功的,一般只有在实施者具有特定的洞察力和技术水平的前提下，才能够见效。比如,米尔顿·艾瑞克森,一位著名的催眠精神分析者,曾有句名言:“人们能够做什么确实是件惊奇的事情。只有他们自己不知道他们究竟能够做什么。”他同时也明白,潜意识是一个明智的解决问题的方法,它能够使患者进入一种状态,重新获得已经被遗忘了的力量。

而直觉作为连接意识与潜意识之间的桥梁，则是一种可以通过我们培养而形成的智慧方式。这在加文·德·贝克尔的《恐惧的礼物》中被令人毛骨悚然地证实了,书中列举了许多出于我们自然本能的例子，显示了在生死攸关的紧要关头人们会有怎样的行动——只要我们时刻准备着听从和服从我们内心的声音。

马尔科姆·格拉德威尔的《瞬间抉择》也强调了“不想而想”的力量，认为对一种情境或个人表现的即时评估往往会准备，这与其长期以来形成的特性相关。当然，明显的逻辑和理性都很重要，但聪明的人会对其意识的所有层面都有所了解，并相信他们的直觉，即使当这些感觉的起源看起来神秘莫测。

更好地去思考，更好地去感觉：幸福和精神健康

纳山尼尔·布兰登，《自尊心理学》

大卫·D·伯恩斯，《感觉良好》

阿尔伯特·艾利斯和罗伯特·A·哈珀，《通往理性生活的指南》

丹尼尔·吉尔伯特，《撞上快乐》

福律兹·培尔斯，《完形治疗法》

巴里·施瓦茨，《选择的悖论》

马丁·塞利格曼，《真实的快乐》

威廉·斯泰伦，《看得见的黑暗》

罗伯特·E·泰勒，《日常情绪的起源》

许多年来，心理学研究令人惊奇地少许对幸福产生兴趣。马丁·塞利格曼将这一学科推向了严肃研究和观察阶段，他的“积极心理学”揭示出，通过科学的配方，有时会达到意想不到的心理健康效果。巴里·施瓦茨对达到最大值和满足者之间的区分，让我们有了违反直觉的认知，限制我们在生活中的选择的确可以获得更大的幸福和满足感，丹尼尔·吉尔伯特的著作也指出了令人惊叹的事实，尽管人类是唯一可以预见到未来的生物，但在我们认为的究竟什么可以通向幸福这方面，也经常会犯错误。在谈到从宏观到微观，罗伯特·E·泰勒在生理学导致日常情绪方面的著作帮助了成千上万的人，使他们逐渐地得到了更好控制情绪的方法。这些书中所蕴含的奇妙的观点显示出关于幸福的成就感，从来都不曾像我们想象的那样简单。

认知心理学革命对精神健康领域产生了巨大的影响，其中

有两位重量级人物，名字叫做大卫·D·伯恩斯和阿尔伯特·艾利斯。他们的口头禅是思想创造了感觉，而不是相反，这帮助了许多人重新获得了控制自己生活的机会，因为它为处于深渊之中的负面情绪提供了逻辑和理性的依据。然而，他们的著作中也有许多的暗示，获得幸福感，通常来说，用我们大多数人都会使用的字面语言“选择”做幸福的人，关键是要我们理解思维的想法与情绪之间的运行机制。

近些年来，自尊的概念饱受争议，但纳山尼尔·布兰登在此方面的基础性著作仍然具有说服性的证据，那就是个人的自尊是产生于我们自身的一整套原则体系以及基于此产生的行动。一旦我们做不到这一点，就很容易陷入自我仇恨和消沉的状态。然而作为威廉·斯泰伦表述的自己与抑郁症抗争的经典例子，表明这种状况的起因往往是神秘莫测的，并且可以摧垮任何人。他认为这仍然是精神健康世界里的癌症：我们正在如此迫近地寻找一种疗法，但是与那些没有反应过来就沾染了毒品或治疗的人来说还是不够迅速。

为什么是我们？如何成为我们？关于个性和自我的研究

伊莎贝尔·布里格斯·梅尔斯，《不同的礼物》

艾瑞克·艾瑞克森，《青年路德》

汉斯·艾森克，《个性的不同层面》

安娜·弗洛伊德，《自我及心理防卫机制》

卡伦·霍妮，《我们内心的冲突》

梅兰妮·克莱因，《妒忌与感激》

R.D.莱因，《分裂的自我》

加尔·希伊，《漂流者》

古人教导我们要“认识你自己”，但在心理学中，这个问题从很多方面呈现出来。艾森克对于个性中外向型和神经型方面的研究为许多其他的模型构建铺平了道路。当代的心理学家就普

遍根据个性中的"五大性格"特点来进行评估，它们是外向性、随和性、尽责性、不稳定性和经历的广博性。今天，我们可以进行无数的测试来决定我们的"个性类型"，并且对于这种测试结果的正确性持怀疑态度是明智的，其中有一部分倒是能够提供真正有价值的见解。现代模型中最广为人知的，是最初由伊莎贝尔·布里格斯·梅尔斯所发明创造出来的。

当然，在生活中某一点中的我们会与处在另一点中的我们有所不同。艾瑞克·艾瑞克森创造出了一个术语"认同危机"，在他那部关于宗教改革家马丁·路德的令人敬佩的心理自传中，他传达了这样一种思想：当我们最终认识到自己究竟是谁时，对于身份不确定性的痛苦和随之而来的力量感是同时存在的。正像加尔·希伊在他20世纪70年代发表的著作《漂流者》中指出的那样，我们在成长的过程中会经历很多的危机，而且很多并不是我们能够预料到的，我们应该善待它们，将它们看做是一次成长的机会。

人类有时会不得不对抗一些好似与自我相竞争的东西。安娜·弗洛伊德将她父亲关于自我的心理学研究重新继续下去，指出人类总是习惯出于避免疼痛和保留一种自我的感觉而行动，这种冲动的结果往往会导致心理性防御的产生。新弗洛伊德学派学者卡伦·霍妮相信，是孩童时代的经历造成了我们自我的创造，是"向人群靠拢"还是"远离人群"。这些趋势是一种形式的面罩，如果我们不情愿将其摘去，就有可能发展成神经症。而在面罩的下面，就是她所称之为的"全心全意"，或者说是真正的个人。

梅兰妮·克莱因重点研究了一个"精神分裂症"的性格是怎样在生命中的第一年中，婴儿在与其母亲的接触过程中发展而成的，尽管她同时指出，对于绝大多数人来说，都能够避免这种发展过程，并与自己、与世界建立起健康的、正常的联系。我们中的大多数人都有一种强烈的自我感觉，但正如R.D.莱因在其

与精神分裂症研究有关的标志性著作中指出的那样，一些人缺乏这种基本的安全感，并试图用虚假的自我取代真空。大多数情况下我们将其视为是理所当然，但是只有当它失去了，我们才能够充分理解我们大脑的能力，这种能力能够创造出自我拥有的感觉。

为什么我们会这么做：在人类动机方面伟大的思想家

阿尔弗雷德·阿德勒，《理解人类的本性》

维克多·弗兰克尔，《追寻生命的意义》

艾瑞克·贺佛尔，《狂热分子》

亚伯拉罕·马斯洛，《人性能达到的境界》

斯坦利·米尔格兰姆，《对权力的服从》

伊万·彼得洛维奇·巴甫洛夫，《条件反射》

B.F.斯金纳，《超越自由与尊严》

阿尔弗雷德·阿德勒本来是弗洛伊德学派内部圈子中的一员，但最后他选择了离开，因为他并不赞同将性视为人类行为背后的首要驱动力。他对早期的环境是如何塑造我们的问题更感兴趣，他相信我们都在为童年时所缺失的东西寻找补偿——他最著名的理论，即“补偿理论”。

如果说阿尔弗雷德·阿德勒关于人类行为的理论与力量相关，集中营里的幸存者维克多·弗兰克尔的存在主义的心理学标志，“存在主义分析疗法”，断定人类是可以寻求意义的唯一的物种。探寻生活中的意义是我们的责任，即使是在最黑暗的时期，无论在何种情况下，我们总是会有一个自由意志的痕迹存在着。

然而，另一位业余心理学家艾瑞克·贺佛尔在《狂热分子》这部书中认为，在面临较大的危机时，人们会允许自己被席卷，目的是为了逃避生活中的责任，避免承受当前的平凡或苦难。而斯坦利·米尔格兰姆进行的著名实验表明，在特定的情形下，人类会为了对那些看起来处于权威中的人表示友好，而显露出令人

恐惧的使其他人遭受痛苦的倾向性意愿。人文主义的心理学家亚伯拉罕·马斯洛，从另一方面证实了，一小部分自我实现的个体，并不是简单地表现出与社会的一致性，只不过是选择他们自己的道路，为实现自己的潜能而生活。这种类型的人可以与任何盲目顺从的人一样，视为人类本性的代表。

正当诗人、作家和心理学家长期以来都对内在的动力指导自主性的人类行为表示庆贺时，B.F.斯金纳却否认了将自我简单地视为“在给定的一整套节目发生意外情况时，一个合适的保留曲目”。从来没有任何东西，会像人类的天性、良知或道德感那样，可以概括成是环境的因素促使我们以道德的方式行动。斯金纳的思想是建构在伊万·彼得洛维奇·巴甫洛夫的研究基础之上的，巴甫洛夫在狗的条件反射方面的成功实验也将人类行为的自由这一问题提了出来。

尽管在理解行为动力方面，存在如此众多并且巨大的分歧，但这些著作合在一起，为我们如何理解我们为什么这么做，提供了伟大的见解，至少可以清楚我们有能力做哪些——不论是好的，还是坏的。

为什么我们喜欢我们做事的方式：关系动力学

艾瑞克·伯恩，《人们所玩的游戏》

苏珊·佛沃德，《情感敲诈》

约翰·M·戈特曼，《幸福婚姻七法则》

哈里·哈沃，《爱的本性》

托马斯·A·哈里斯，《我很好——你很好》

卡尔·罗杰斯，《论成为一个人》

爱情，在传统上主要是诗人、艺术家和哲学家们讨论的主题，但是在过去的50年里，该领域的关系也越来越引起了心理学家们的浓厚兴趣。在20世纪50年代，领军式研究学者哈里·哈沃进行了传奇式的实验，把小猴子的真正的母亲替换成一只

用布做成的“母亲”,显示出为了能够使婴儿顺利成长为健康的成年人,在其婴儿时代的物理性触摸和关注是必须的。很显然,这种关于接触的方式是与当时培养孩子的观点相悖的。

最近,婚姻方面的研究学者约翰·M·戈特曼从关系动力学另一个角度进行研究,发现了传统的对于使长期的浪漫的关系能够维持的那些智慧的方法往往是错误的。在怎样维持一段关系或者挽救一段关系上最有效的方式,实际是来自于对几对夫妇的科学观察,从最微不足道的表达到每天司空见惯的明显空洞无意义的对话。类似的,我们过去也许将这些著作看成是启迪我们的文献,正像是一门与强烈的个性和情感敲诈相似的学科。但是,像苏珊·佛沃德这样的心理学家现在提供了一个更好的答案,有助于我们解答如何应对关系中的不和谐因素,如何更好地保护我们自己。

流行心理学先锋学者艾瑞克·伯恩和托马斯·A·哈里斯认为,当我们亲密的个人接触被视为“交易”时,则可以根据三种自我形式进行分析:成年人、孩子和父母。艾瑞克·伯恩的观察认为,我们经常与其他人一起玩游戏,这可能是人性中一种玩世不恭的态度,但是随着对这些游戏的留心,我们便有机会超越它们。

人文主义心理学对关系的更好推动,其贡献在于对卡尔·罗杰斯提出的幻觉有了进一步的认知,罗杰斯具有影响力的著作提醒我们,关系如果没有适宜聆听的氛围和毫无偏见的接受性,是不可能开花取得成效的,并且具有同情心是作为一个真正的人的标志之一。

在我们巅峰之时工作:创造性的力量和沟通技巧

罗伯特·博尔顿,《人际交往的技巧》

爱德华·德·博诺,《横向思考》

罗伯特·西奥迪尼,《影响力》

米哈里·契克森米哈赖,《创造力》

哈沃德·加德纳,《心智的结构》

丹尼尔·戈尔曼,《情商》

道格拉斯·史东,布鲁斯·派顿,希拉·汉,《困难的交谈:如何讨论最棘手的话题》

在关于智力的真正本性问题上,学术界的争议日趋白热化。但在实际工作中,我们仍对其应用有着强烈的兴趣。在该领域最突出的两部著作,是由丹尼尔·戈尔曼和哈沃德·加德纳所著的,他们都认为智力所包括的内容要远远多于直接的智商。存在着由一系列情感的或社会的本性综合而成的"智力",这对一个人在生活中如何表现起到决定性的作用。

与智商不同,一个人良好的沟通能力可以被相对容易地证实,如罗伯特·博尔顿的恒久以来广受欢迎的著作所认为的。在《困难的交谈》一书中,作为广博详尽的哈佛研究中的一个成果,道格拉斯·史东和他的同事们在如何处理工作中一些最具有挑战性的对手,提供了出色的建议。因为生活往往看起来可以归结为这样相互影响的结果,因此弄明白在表面之下发生了什么、实话背后代表了什么、如何在保全双方面子的前提下处理好棘手的伙伴关系,这些都是有研究价值的。

在商业领域要想获得成功,一个决定性的因素就是说服的能力。如果你想投身市场营销行业,罗伯特·西奥蒂尼在说服心理学方面的经典著作将是你的必读书目。但是,如果任何人想要清楚地明白我们是如何做到我们原本并不打算做的事情,对这个有兴趣的人也可以读读罗伯特·西奥蒂尼的作品。

要想工作成功的另一个重要因素就是创造力。爱德华·德·博诺的术语"横向思考"在20世纪60年代首次提出时,还显得非常新颖,但在今天的企业文化中,我们都被期望于置身事外地去思考问题。在一个更宽泛的层面,米哈里·契克森米哈赖的著作《创造力》,基于系统的研究,解答了为什么说创造力是走向富裕、过上有意义生活的关键,以及为什么许多的人要直到他们晚

年才能够获得成就，取得成功。最为重要的是，这部书提供了具有创造性的人拥有的许多特征，以便于我们竭力地学习和效仿。

心理学和人类的本性

“关于人类本性的科学……发觉自身在今天的地位相当于化学在炼金术时代的地位。”

——阿尔弗雷德·阿德勒

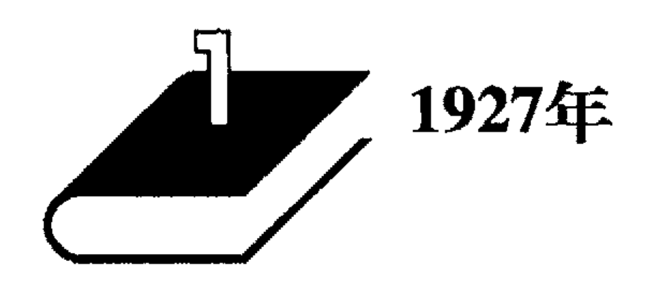
“每个人都有一套关于人类本性的理论。每个人都不得不预想他人的行为，这意味着我们都需要什么使人产生活动的理论。”

——史蒂芬·品克

威廉·詹姆斯将心理学定义为关于精神生活的科学，但是也可以理解为，心理学同样也是关于人类本性的科学。在阿尔弗雷德·阿德勒发表上述观点的80多年后，我们仍旧有很长的路要走，因为我们想要创造出一门绝对坚实的科学学科，可以与物理学和生物学相匹配的确定性。

与此同时，我们都需要一套个性化的理论，来解释什么使人们产生活动。为了生存和发展，我们必须要知道我们是谁、是什么，并对他人的动机加以警惕。一般来说，通向这类知识最常见的途径是生活经历，但是我们也可以通过阅读来更加迅速地提高自身的鉴赏能力。有些人是从虚幻的小说中得到启发，有些人是从哲学中得到启迪。但是，心理学却是致力于研究人类本性的纯粹的科学，关于它的流行作品——在这部收藏集中所涵盖的——就旨在传达这种重要的智慧。

目录



1927年

那些我们认为我们所缺少的部分将会决定我们在今后的生活中变成什么样子。

阿尔弗雷德·阿德勒，《理解人类的本性》

“低人一等、无力无能以及缺乏安全感的这些感觉决定了一个个体存在的目标。”

“虚荣浮华的人为自己创造出了一个在生活中根本就不可能实现的目标。他想要比世界上的其他人更重要、更成功，而这个目标将是导致他感觉到无能为力的直接原因。”

“评价一个孩子的行为首先要了解他的经历，真正的个性一般都是在教室外形成的。一直以来都没有一个真正可以获取人类灵魂的知识传统。关于人类本性的科学在今天的地位就相当于化学在炼金术时代的地位。”

第 1 章

阿尔弗雷德·阿德勒

1902 年，在维也纳一个由犹太人组成的小团体，开始了每周三在一所公寓里的会谈，他们中的大多数人是医生。西格蒙德·弗洛伊德的“星期三社会”最终演变成了维也纳精神分析学会，而学会的第一任主席，就是阿尔弗雷德·阿德勒。

作为在当时维也纳圈子里第二重要的代表人物，以及个体心理学的创始人，阿德勒从不将自己视为弗洛伊德的门徒。弗洛伊德是属于那种令人印象深刻、充满贵族气息的人，他有着优越的家庭背景，受过良好的教育，一直以来都是在维也纳的时尚地区生活。而阿德勒却只是一个普通的谷物商人的儿子，相貌平平，从小在郊区长大。当弗洛伊德以对古典世界的广博知识和对古玩的收集而闻名时，阿德勒却热衷于研究如何使工人阶级得到更好的健康条件和教育水平，以及如何为妇女们争夺权利和利益。

这对好朋友众所周知的分裂发生在 1911 年，此时的阿德勒已经越发地对弗洛伊德的观点表示厌恶和不满，因为弗洛伊德坚持认为所有心理学的问题都是由受到压抑的性冲突所产生的。若干年前，阿德勒曾出版了一本书——《自卑与超越》，认为人们对于自己身体及其缺陷的看法是影响他们树立生活中目标的主要因素。弗洛伊德认为，人类完全是由无意识所驱动的，但

阿德勒使我们看到了作为社会性的生物，我们可以根据环境而自主地创造出一种生活的类型，去创造出我们所缺乏的东西。个体本能地是由个人的力量和一种出于我们身份的认知所驱动的，如果正常的话，我们也同样在寻求适应社会的方式，并且为之变得更好而贡献出力量。

年幼时期的自卑感

同弗洛伊德一样，阿德勒也认为人类的心智是在其早期的童年阶段就开始塑造了，随着年龄的增长会不断地成熟起来。但不同的是，弗洛伊德集中于研究婴儿阶段的性问题，而阿德勒则对儿童是如何试图在这个世界上增长力量这个问题更感兴趣。当逐渐走进一个社会环境中，发现这个环境中的其他人看起来都似乎比自己要更加强壮、更加有力量时，每一个孩子都从最开始就试图寻求答案：如何才能得到自己想要的。

阿德勒以他所提出的观点“出生次序”而闻名，或者说是我们在家庭中的排序。举例来说，最小的孩子，因为他们明显地比家里的其他人要小、要弱，因此将会经常试图去“超越家庭里的其他成员，让自己成为他们当中最有能力的一员”。这种思想将会使孩子的发展道路面临一个分岔口，或者是为了使自己变得更加具有进攻性和强大而效仿成年人，或者有意识地展现自己脆弱的一面以此得到大人们的帮助和关注。

简而言之，每个孩子都是在用他们的软弱得到补偿中长大的。“一千个天才和有能力的人都是从因为内心感觉到的无能和无力中产生的”，阿德勒写道。自身对得到别人认可的渴求是与一种自卑感同时出现的。作为成功的父母应该有能力化解孩子的这种自卑感，使孩子变得心理健康。

从心理上试图驱逐自卑感的过程，往往会影响到一个人的一辈子，人们有时会用一些极端的方式来掩饰这种心情。阿德勒为这种情况创造出了一个专业术语，即有名的“自卑情结”。当这

种情结可能会使人感到更加怯懦或者更加消沉时，它同样也可以催生出一种超过预期的对其补偿的需要。这就是“病理学的驱动力量”，通常是在损害其他人和社会的情况下表达出来的。阿德勒以拿破仑为例，认为这么弱小的一个男人能够对世界产生如此巨大的影响，是自卑情结作用在实际行动中的一个经典案例。

我们的性格是如何形成的

阿德勒的基础原则是，我们的心智并不是由遗传因子获得的，而是由社会影响塑造出来的。“性格”是两种相反力量之间独特的相互作用：对力量或者说是个人的权力、地位提高的需求和对“社会共同感”和集体力量的需求。

这两种力量是相冲突的，为什么说我们每一个人都是独特的，是因为我们每个人都是以不同的方式接受或拒绝这些力量。举例来说，对权力的争夺过程通常会受到别人的期望及认识的限制，虚荣心或自豪感都将被控制在压抑状态，然而，一旦野心或虚荣心占了主导地位，一个人的心理成长过程将会以意想不到的方式终结。正如阿德勒戏剧性地指出那样，“对权力的需求如饥似渴的个人，将会使自己选择一条通向自我毁灭的道路。”

当第一种力量，社会感觉和共同体的期望，被忽视或被冒犯时，个体所焦虑的将会显示出具有进攻性的性格特征，比如虚荣、野心、忌妒、扮演上帝、贪婪；或不具有进攻性的性格特征，比如退缩、焦虑、怯懦、缺乏社会礼仪。一旦这些力量当中的任何一种占了上风，通常是由于内心深处根深蒂固的无能为力的感觉。然而这些力量同时也会创造出一种强度或紧张的状态，而这也可以提供巨大的能量。这样的人生活在“对伟大胜利的期盼”中，只为了补偿这些负面的感觉，但是由于他们的自我意识膨胀而有时会失去现实感。生活成为了他们在这个世界上留下的标记，

为了其他人是如何认为他们的标记。尽管他们在内心会把自己视为一个英雄人物,但其他人只会看到他们的自我中心主义。他们放弃了享受生活的机会，他们忘记了自己也是需要与其他人相联系的人。

社会的敌人

阿德勒认为，虚荣心强或骄傲自满的人往往会试图将他们的外表隐藏起来，他们也许会将他们真实的感觉伪装成巧妙的方式:为了显示出他们并不是虚荣心十足,他们可能会故意在衣着上不在意,或者表现出过分地谦虚谨慎。但是阿德勒通过对虚荣心强这类人敏锐的观察得出的结论是，生活中的任何事情都可以归结为一个问题:“我们如何才能摆脱这些？”

阿德勒想知道:伟大的成就仅仅是简单地将虚荣心投入到为人民服务当中吗?当然,自我提高对于想要试图改变世界来说,是一种必要的驱动力,这仅仅是说从好的方面来看吗?他的回答是,这不是。在真正的天才那里,虚荣心几乎起不到什么作用,实际上它仅仅会起到分散成功价值的作用。对人性真正起到巨大帮助的并不是由虚荣所带来的,恰恰相反,是由社会共同感决定的。我们在某种程度上都会感到自负、爱慕虚荣,但心智健康的人有能力抛开他们的虚荣和浮华,而对他人有所帮助和贡献。

虚荣的人,是由其本性决定的,他们并不会允许自己为了社会的需求而轻易“屈服”。他们将重点放在设法得到特定的某种地位、立场或目标上,他们感觉自己可以逃避正常应当承担的对社会或家庭的责任和义务，但这些责任和义务在其他人看来却是理所应当承担的。结果是,他们通常会变得越来越孤立,人际关系也会变得越来越差。但因为他们习惯了将自己视为第一位的、高高在上的,所以他们也擅长于将责任归咎到他们身上。

共同生活包括了某些令个体无法逃避的法律和原则。我们中的每一个人都需要共同体中的其他人来使精神生存和物质生

存得以维持。正如达尔文所说的，弱小的动物从来都不是单独生活的。阿德勒主张，“对社会共同体的适应是最重要的心理功能”，也是一个人将会掌握的。人们可能表面上取得了很大的成就，但是由于缺乏了这种成就的适应能力，他们也许会觉得自己一无是处，并且也会被亲近他们的人视为一无是处的失败者。这种人，阿德勒说，实际上是社会的敌人。

为了目标而奋斗

阿德勒学派的一个核心观点是，个体总是朝着一个目标而奋斗。有鉴于弗洛伊德认为我们是由过去发生在我们身上的事产生的影响所驱动的，阿德勒提出了一个目的论的观点——我们是由我们的目标所驱动的，无论他们是有意的还是无意的。精神并不是静止不动的，它是一定会受到目标所带来的激励进而产生兴奋的——无论目标是自私的还是集体共有的——都会持续地推动我们向前去努力实现。我们是依靠自身的“虚构自我”而生活，即我们是怎样一种人以及我们将要变成哪样的人。由于天生的本性，这些并不总是真实、正确的，但它们会使我们能够充满激情地生活，总是会朝着目标向前进步。

也正是由于这样的事实，“目标导向论”使精神变得几乎是坚不可摧，因此难以改变。阿德勒写道：“对于人类来说，最艰难的事就是认识他们自己和改变他们自身。”所有额外更多的原因，可能是个体渴望与社会共同体的那种更大的集体智慧保持平衡。

最后的评论

在重点谈了这两个塑造精神的因素：个人力量和社会共同感之外，阿德勒的本意是通过理解它们，我们就不会再对它们塑造我们而感到一无所知。他的书中以小品文的形式列举出了许多真实的人们，或许我们可以从他们身上看到自己的影子：也许

我们在家庭或社会中，将自己紧紧地包裹在自己的世界里，忘记了我们曾经有过的对于职业追求的梦想；或者我们将自己当做了“世界之王”，有能力随意地否定社会习俗和传统。在这两种情况下，都存在着不平衡，这将导致对我们潜在可能性的限制。

《理解人类的本性》中的许多内容读起来都更像是哲学，而不是心理学，其中过多地融入了关于个人性格的概括性描述，偏重趣闻逸事，而非经验主义。这种科学性论据的缺失也是针对其作品产生异议的一个原因。然而，应该看到，书中的一些概念，像“自卑情结”已经成为了如今每天用语的一部分。

不论是弗洛伊德还是阿德勒，都有强烈的对于智力的议程设置的追求，不同的是，阿德勒的目标会更微小些，也是受到了其社会主义倾向的影响；也是一种实际的理解，即童年是如何对成年生活产生影响的？反过来，这种现象作为一个整体又如何能够对社会有所贡献？与倡导文化精英的弗洛伊德不同，阿德勒坚持认为，鉴于无知产生的不良后果，《理解人类的本性》这类著作不应该仅仅被视为只是心理学家们的观点，而应该被每一个人所了解，成为影响广泛并且重大的作品。这种接近心理学的方法是非常民主的。此外，《理解人类的本性》还融入了一年来他在维也纳人民学院有价值的讲座内容。总之，这是一部任何人都可以阅读和理解的伟大作品。

阿尔弗雷德·阿德勒

阿尔弗雷德·阿德勒1879年出生于维也纳，在家里的7个孩子中排行老二。在经历了5岁时的一场严重的肺炎以及一个弟弟去世之后，他暗下决心，将来一定要成为一名医生。

此后，他在维也纳大学攻读医药学专业，并于1895年顺利毕业。1898年他发表了一篇医药学方面的论文，关于裁缝的健康状况和工作环境，第二年他结识了弗洛伊德。阿德勒一直是维也纳精神分析家社团中的一员，直到1911年。1912年他脱离了其他8个成员，创办了个体心理学社团。在这个时期，他还出版了富有影响力的作品《神经症的性格》。阿德勒的研究生涯在第一次世界大战中处于停滞状态，那时的他在一所军事医院工作，这也是一段令他坚定了反战立场的经历。

战争结束后，他在维也纳创办了第一批共22家儿童心理健康门诊。1932年当局政府下令关闭了这些诊所(因为阿德勒是犹太人)，他移民到美国，继续在长岛大学医学院开始教授工作。从1927年起，他就做过哥伦比亚大学的访问学者，他在欧洲和美国的公开演讲也令他声名大振。

阿德勒于1937年因突发心脏病去世。当时他正在苏格兰的阿伯丁大学，这也是他欧洲演讲之行的一部分。他留下了他的妻子罗莎而去，他们是于1897年结婚，有4个孩子。

阿德勒的其他著作包括:《生活的科学》、《个体心理学的理论与实践》和广受欢迎的《让生命超越平凡》。

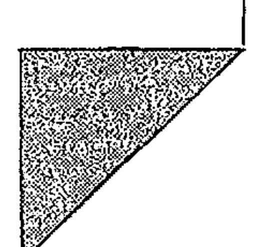
深入阅读

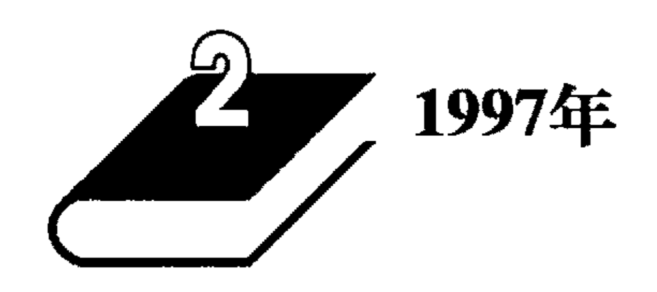
艾瑞克·艾瑞克森,《青年路德》

安娜·弗洛伊德,《自我及心理防卫机制》

西格蒙德·弗洛伊德,《梦的解析》

卡伦·霍妮,《我们内心的冲突》





1997年

相信你的直觉，而不是科技，将保护你免受暴力威胁。

加文·德·贝克尔，《恐惧的礼物》

"同每一种生物一样，当你在面对危险时会感觉得到，你拥有一种绝妙的内在防卫机制，它时刻在提醒着你危机的存在，并且帮助你渡过难关。"

"尽管我们总是愿意相信暴力只是关于原因和结果的问题，但实际上它是一个过程，一连串暴力的结果只有一种关联。"

"对于这样的人来说，拒绝体现了一种对他们的威胁和否定，从这个意义来说，他们的罪行或许可以被称作是出于自我防卫的谋杀。"

第 2 章

加文·德·贝克尔

“他已经观察她大概有一阵子了。我们并不确定——但我们知道的是，她并不是他的第一个受害者。”《危机的预兆》就是以这样令人毛骨悚然的文字开始的。这本书重点描述了在真实生活中成为受害者的人们，或者险些成为暴力受害者的人们。在每一个案例中，有些人听从了他们自身的直觉发出的信号得以存活，而有些人因为没有这样做而付出了惨重的代价。

我们通常会将恐惧视为某种不好的东西，但德·贝克尔试图证明恐惧其实是种福气，它是怎样保护我们免受伤害。《恐惧的礼物》正是设法走进其他人的精神世界，从而使人的行动不至于产生令人恐慌的意外。尽管这样做或许让人感觉到不舒服，特别是当心灵已经成为一个潜在的杀手时，这样做要比寻找硬碰硬的解决方式更稳妥。

在加文·德·贝克尔 13 岁之前，他在自己家中切身感受到的暴力冲突，就已经要比绝大多数成年人一生当中遇到的还要多。出于生存的本能，他逐渐掌握了如何能够在紧急情况中预知下一步将要发生什么的本领，他也将之视为自己毕生的研究工作，总结暴力中的精神状态，使更多的人能够了解并明白这些信号。德·贝克尔成为了一位在评估暴力风险方面的专家，经常为保护

高层政要、精英、政府官员和公司客户出谋划策，他同样也是一位国内暴力问题方面的发言人。

德·贝克尔并不是一个心理学家，但是他的书却提供了理解直觉、恐惧和暴力精神本性方面的很多真知灼见，而且要比你去读有关心理学方面的专业著作更易懂。作为一本扣人心弦的优秀的犯罪题材的小说作品，《恐惧的礼物》可能并不仅仅会改变你的生活——实际上，它很可能会拯救你的生活。

依靠我们的直觉来保护自己

在现代社会里，德·贝克尔发现，我们都已经忘记了要依靠我们自己的本能来照顾自己。我们中的大多数人，会将暴力问题移交给警察和司法部门去解决，相信他们将会保护自己，但往往当我们想到要向当局求助时，已经太迟了。或者说，我们相信，更加先进的技术条件将保护我们免遭危险，我们拥有的警报系统越多、篱笆围墙越高，我们就会更有安全感。

但是，存在着一种更加可靠的防卫来源：我们的直觉或感觉。通常情况下，我们会掌握所需要的所有信息，来提醒我们注意某些人或情况，与其他动物不同，我们拥有一套应对危险的内在提醒系统。狗的直觉一向以敏感为傲，但德·贝克尔认为，实际上人类有着比狗还要好的直觉，问题是我们对此总是没能给予足够的信任。

德·贝克尔描述了受到攻击的女性受害者们的想法："即使我知道这件事情发展到最后并不会是正确的结果，但我就是没办法把自己从中解脱出来。"不知是什么原因，攻击者无论是抢夺她们的包还是跟随她们进入电梯，都会有可能使这些女人们乖乖就范。德·贝克尔认为，存在着一种"普遍的暴力行为守则"，我们中的大多数人都会自觉地感觉到它，尽管现代生活经常会对我们的敏感能力产生反作用。我们要不就是根本看不见这些危机发出的信号，要不就是我们根本就不愿意承认它们的存在。

自相矛盾的是，德·贝克尔主张“相信直觉是与生活在恐惧中完全相反的”。真正的恐惧并不会使你麻痹，而是会使你振奋，让你有能力做出你平常做不出的事情来。在他所讨论的第一个案例中，一个妇女被困在她自己的公寓里遭到强奸，当攻击者准备进厨房时，某种预感已经告诉了这个妇女她要踮起脚尖偷偷地跟着他，结果她看到了他正在抽屉里搜寻一把大的刀——准备杀她。她于是赶紧撞坏前门，从那里逃脱了出去。令人感到不可思议的是，当她回忆起这一幕幕时，她并没有感觉到害怕。真正的恐惧，因为它涉及我们的直觉，实际上是一种积极的感觉信号，能够保护我们。

每个人身上的暴力痕迹

德·贝克尔反驳了一种观点，即认为存在着一种“犯罪思想”，它使我们当中的某些人与其他人分离开来。我们中的大多数人都会说，我们从来不可能去杀害另一个人，但同时，你也会经常听到这样的补充说明：“除非我不得不去保护我所爱的人。”我们都有可能产生犯罪的念头甚至是付诸行动。许多谋杀犯被描述为“没有人性”，但必定无疑的，德·贝克尔通过观察，指出他们除了是人类，不可能是什么别的东西。如果一个人有能力做出某种特定的举动，在某种特定的条件下，我们也都有这个可能去做同样的举动。在他的著作中，德·贝克尔并没有花大量篇幅去阐述“人类”和“禽兽”之间有多么大的区别，而是探讨一个人是否具有伤害的意图或能力。他总结道：“暴力的来源存在于我们每个人身上，它们是根据我们的理由而变化的。”

为什么人们会实施暴力行为

为什么人们会实施暴力行为？德·贝克尔概括出了四个因素：

- 辩解理由——当他们已经明显意识到自己犯了错误时，也仍然会为自己的行为辩解。

- 备选方案——暴力看起来似乎是能够解决问题、得到公正的唯一途径。
- 不计后果——他们认定他们可以面对由他们的暴力举动所带来的一切可能后果。举例来说，只要他能够伤害到受害者，他是不会在意日后是否会被关进监狱的。
- 能力——他们有信心、有能力利用自己的身体、子弹或炸弹以达到其目的。

德·贝克尔的研究小组核对了这些“事发前的预兆”，他们不得不预测这种暴力的可能性来自于某些人对受害人的威胁。如果我们留心就会发现，暴力从来不会“无中生有”。实际上，当人们在实施谋杀之前，肯放心地去“休憩”的并不多见。德·贝克尔评论说：“暴力是可以被预测的，正如水即将要被烧开一样。”

另外，将暴力理解成是一个过程也会帮助人们预测。当警察们在千方百计地寻找作案动机时，德·贝克尔和他的研究小组正在深入挖掘暴力的历史或在暴力实施之前的意识过程。

《恐惧的礼物》中还专门有一章关于家庭暴力的内容，认为大多数与婚姻有关的谋杀案，其发生时间都不是在两人冲突最剧烈的时候。通常来说，这些都是经过预先策划的决定，在丈夫企图对妻子图谋不轨之前，曾遭到妻子的拒绝而引爆了他的导火索。对于这样的人来说，遭到拒绝简直是对他们自尊心巨大的挫折和伤害，将配偶杀死似乎是使他们的自尊重新得到认可的唯一途径。德·贝克尔揭示了一个令人担忧的事实：四分之三的婚姻谋杀案发生在妻子决定抛弃婚姻之后。

如何识别出一个精神变态者

具有侵略性的犯罪者通常包括以下几点特征：

- 鲁莽和虚张声势。
- 专心致志。
- 其他人感觉到震惊的事他并不会感到惊讶。

- 在冲突中表现出怪异的冷静。
- 总是压抑自己的需求。

在凶残的犯罪中，什么才是最好的预言者呢？德·贝克尔的经验是，动荡不安的或者遭受到虐待的童年生活是一个重要的影响因素。在一份对系列杀手的研究报告中，他们当中百分之百的在童年时期遭受过暴力的袭击、遭受过侮辱或轻视。罗伯特·巴多，他开枪杀死女演员丽贝卡·斯切佛。他童年时曾被关在自己的屋子里，像家庭宠物一样被喂养。他从来都不曾学习如何与社会接触。这样的人会形成一种扭曲的世界观——为达到个人目的不惜以牺牲公众利益为代价。

然而，暴力倾向的人可以很巧妙地将他们是精神变态者的特征隐藏。他们也许故意效仿正常人，以使他们可以在别人的第一印象中显示出是“常见的那种家伙”。预警信号包括如下特征：

- 他们太过于友好。
- 他们夸夸其谈，用很多不必要的细节以分散我们的注意力。
- 他们会主动地接近我们，而并不愿意我们主动地接近他们。
- 他们将我们类型化，或者适度地侮辱我们，目的是为了使我们愤怒并与其交战。
- 他们运用“被迫联手”的技巧，用“我们”这样的字眼儿，使他们和他们的受害者看起来都像是一条船上的人。
- 他们找到一种方法使我们感觉像是欠他们似的（称为“放高利贷”）。
- 他们对我们“不”的态度视而不见或不重视，因为这样他们就会感到他们处于领导地位，掌控着全局。

我们并不想过上过分猜忌的生活——我们所担心的绝大多数事情其实从来不曾发生过——然而，过分地信任家里或办公室的安全系统、绝对地相信警察也未免太过于愚蠢。德·贝克尔

写道，因为受伤害的是人，我们所必须理解的，也是人。

潜伏跟踪者的内心世界

在《恐惧的礼物》中，当德·贝克尔谈到他所经手的被跟踪者企图接近的公众人物时，总是让读者目不转睛。在任意一段时间里，一位著名的歌星或演员都会有三四个尾随者跟在他们身后，他们企图用大量写信或别的方式让他们看起来很安全。这些跟踪者当中，只有很少一部分人真正地想要杀害他们的目标(其余的人则会相信他们与明星保持着某种特殊的“关系”)，他们这么做的根本原因是源于一种对身份认同的极度渴望。

我们所有的人都想要得到身份认同，甚至达到某种显要程度，在杀害一些名人之后，那些默默无闻的跟踪者就变成了名人。举例来说，马克·查普曼和约翰·辛克利，这些名字将永远与他们刺杀的目标相联，约翰·列侬和罗纳德·里根。对于这些人来说，暗杀会使他们达到一种完美的感觉，这对于获得名誉来说是条捷径，而且精神变态的人并不会真正去介意他们所得到的关注是积极的还是消极的。

关于一个疯狂的人尾随一位电影明星或者总统总是能够获取公众的想象力，但德·贝克尔关心的是，为什么与名人跟踪者有关的内容会引起我们如此大的兴趣？冷漠的事实告诉我们，仅在美国，每两个小时就有一个妇女被她的丈夫或男朋友所杀害。顺便说一句，德·贝克尔并不相信限制的命令会起作用，他认为这只会加剧这种情形。暴力倾向的人靠交战生存发展，如果他们无论如何都感受到一种失衡，仅凭一张限制令是不会确保我们的人身安全的。

最后的评论

《恐惧的礼物》是一部美国味十足的作品，内容中所蕴含的文化背景充斥着枪支的滥用和对其他人冷漠、缺少内部凝聚力

的社会现实。如果你生活在英国的村庄或者日本的城市，甚至是美国相对宁静的一个地方，那么这本书读起来似乎就有一点过于猜忌。然而，德·贝克尔指责晚间新闻报道，因为它使我们生活的城市看起来要比实际危险可怕得多，似乎我们极有可能死于陌生人的暴力攻击，其实这发生的概率要比死于癌症或车祸小得多。

自从2001年发生了针对美国纽约世贸大厦的袭击后，我们变得越来越被偶然暴力事件的可能性所困扰，其实大多数的袭击和谋杀仍然是发生在家里，因此了解即将到来的危机的预兆对我们化险为夷会有所帮助的。在人身安全方面，德·贝克尔认为男人和女人是生活在两个世界里的。奥普拉·温弗瑞告诉她的电视观众们，《恐惧的礼物》是"在美国的每一个女人都应该读读的"。

在写作《恐惧的礼物》的过程中，德·贝克尔主要受到了3本书的影响，美国联邦调查局关于行为的科学家罗伯特·雷斯勒的《世纪大擒凶》、心理学家约翰·莫纳什的《预测暴力行为》和罗伯特·黑尔的《缺少良知》，这些都使读者有机会走进精神变态者的内心世界。如今关于暴力的心理学方面的文献已经有很多了，但德·贝克尔的这本书仍旧是一本优秀的入门首选。

加文·德·贝克尔

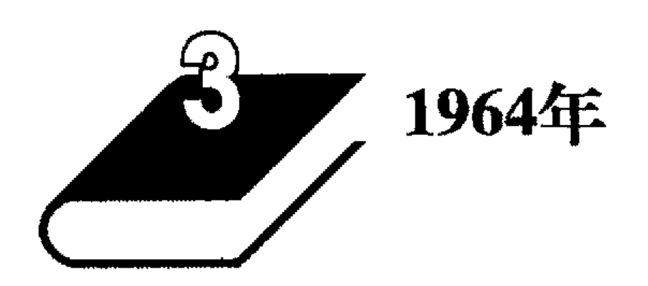
加文·德·贝克尔被认为是一位在研究暴力的危机评估、预测和处理领域的领军人物。他的公司为市政当局、政府机构和个人提供咨询和保护服务。由他带头的小组为里根总统的客人提供安全保护措施，他也曾与美国国务院进行正式访问的外国领导人一起工作。他还发展了专门为美国最高法院法官、议员和国会议员处理威胁所运用到的“镶嵌”系统。德·贝克尔为许多案件提供了咨询，其中包括对O.J.辛普森的刑事和民事诉讼。

他是美国加利福尼亚大学洛杉矶分校(UCLA)公共事务学院一位资深的研究员，曾共同负责管理家庭暴力咨询委员会理事会。

德·贝克尔的其他著作包括:《保护好天赋》(内容是关于孩子的安全问题),《少一点恐惧:在危机时刻关于风险、安全和防卫的真相》。

深入阅读

马尔科姆·格拉德威尔,《瞬间抉择》



1964年

人们都将玩游戏作为真正的亲密性的一种替代方式，在每一个游戏里，即使是进行得并不愉快的游戏，也会对参与游戏的一方或双方产生特别的回报。

艾瑞克·伯恩，《人们所玩的游戏》

“关于‘午餐袋’的婚姻游戏。丈夫虽然有财力在很好的餐厅里吃午餐，可他仍然将一些三明治用纸袋子装起来，带到办公室去作为午餐。他以这种方式用完了妻子留给他的剩饭剩菜。这使他能够完全控制家庭里的财政大权，因为他都这样节省了，妻子又怎么会再舍得为自己买一件貂皮披肩呢？”

“父亲下班回来，批评女儿，他们争吵的声音越来越大，冲突变得越来越激烈……将来会发生什么：(1) 父亲回到自己的房间，并使劲儿地关上了门；(2)女儿回到自己的房间，使劲儿地关上了门；(3)他们两个都分别回到自己的房间，使劲儿地关上了门。无论哪种情况，关于这场‘骚动’的游戏结局都是以一声关门响作为标志的。”

第3章

艾瑞克·伯恩

1961年，艾瑞克·伯恩出版了一本书，这本书有着一个非常枯燥的名字《交互分析的心理治疗》。它成为该领域研究的基础著作，更值得一提的是，它也是一部很好理解的畅销书。

三年之后，他出版了另一本书，基于同样的概念，但不同的是，他使用了一种更加通俗的表达方式。通过对人类的动机进行才华横溢、充满智慧、有趣诙谐的分类，《人们所玩的游戏》注定会吸引更多人的关注。果然，最初印刷出来的3000本被一扫而空，但速度已经算慢的了，两年后借助人们的口口相传和一些普通的广告宣传，这部书卖了30万精装本。它在《纽约时代》畅销书排行榜上占据两年（这对于非小说类作品来说是不同寻常的），并且为未来的想要通过撰写流行心理学畅销书而迅速致富的作家们树立了一个榜样，50多岁的伯恩买了一栋新房子和一辆“玛莎拉蒂”，还再婚了。

尽管他在当时并没有意识到，《人们所玩的游戏》标志着流行心理学的萌发，它一方面不同于单纯地自我帮助，另一方面也不同于学术上的心理学。主流心理学家们看不起伯恩的书，认为它太过浅陋并且一味地迎合大众，但实际上，在这本书开始的五六十页的内容，都是相当严肃和充满学术气息的风格。仅仅在第

二部分，这种基调减轻了，但对大多数人来说，也正是冲着这部分才买的这本书。

如今，《人们所玩的游戏》已经售出了超过500万册，它里面标题的结构也已经被纳入了英语习语。

我们都需要得到安抚

伯恩是从关于婴儿的研究作为开头的，研究表明，如果剥夺了婴儿物理上的抚摸、拍打，往往会导致不可逆转的精神和身体上的问题。他指出，其他的研究也表明，如果剥夺成年人的感觉敏感，也可能会造成暂时的精神错乱。成年人与儿童一样，也需要同样多的物理性接触，只是由于这很难达到，所以我们才不得已地妥协，不得不从他人那里寻找类似的具有象征性的情感“安抚”来代替物理接触。举例来说，一名电影明星，可以从每周成百上千封崇拜他的粉丝们的来信中得到安抚；一名科学家可以从该领域的一位领军人物对他的一条肯定性评论中得到心理安抚。

我们为什么要玩游戏

在提出人们需要得到安抚后，伯恩发现从生物学角度看，人类需要任何社会交往——即使是负面消极的——也要比什么都没有要好。这种对亲密性的需求也正是人们为什么要参与“游戏”的原因——这些可以变成是真正接触的一种替代方式。

他将游戏定义为“正在进行中的一系列互补的、隐藏的交互过程，向着定义明确的、可预测的结果发展”。我们玩游戏是为了满足某种隐藏的驱动力，并且游戏往往会为我们带来回报。

大多数时间里，人们并不会注意自己正在玩着游戏，它仅仅是社会交往中很正常的部分。游戏与打扑克牌非常像，即我们是出于一种策略考虑而隐藏起真实的想法，以便取得回报——赢钱。在工作环境中，回报可能会得到处理，当人们说起他们正在

进行"房地产游戏"、"保险游戏"或者"玩转股票市场"时，一种潜在意识的认知就是他们的工作含有一系列的运作手法以便获得某种利益。那么在亲近的关系中呢?这种回报通常包括某些情感上的满足或控制的增加。

"裹在成人衣服里面的小男孩"

伯恩所研究和实践的交互式分析是从弗洛伊德学派的精神分析中演变而来的。他曾经遇到过一名成年男性病人，病人承认自己确实是"裹在成人衣服里面的小男孩"。在接下来的环节里，伯恩不得不问他此时此刻到底是那个小男孩在说话还是成年人在说话。从这些以及其他的经验中，伯恩总结出在每个人的内心中都存在着三种自我，或者说是"自我状态"，它们之间是充满冲突和矛盾的。它们具有如下特征：

- 父辈自我：从父亲或母亲的角度来表达态度和思考问题；
- 成年自我：如成年人般的理性、客观并且能对事实真相坦然接受；
- 儿童自我：拥有孩子的立场和固执。

不确切地说，这三种自我也可以与弗洛伊德提出的超我（父辈自我）、自我（成年自我）和本我（儿童自我）相对应。

伯恩认为，在任何一个给定的社会交往中，我们都会展示出这三种状态中的一种来，并且可以轻易地从一种转换到另一种状态。我们可以呈现出孩子般的创造力、好奇心和可爱，但同时也会表现出孩子般的乱发脾气或不肯让步。每一种状态的产生，我们可能是出于主动的或者被动的。

在与他人玩游戏时，我们会呈现出这三种自我中某一种状态中的某一方面。为了得到我们想要得到的东西，我们可能不会保持中立的、真实的立场，取而代之的，我们也许会产生扮演某种角色的需要，比如扮成有权威的父母、顽皮的小孩或者具有理

性光环的成年人。

让游戏开始吧

这部书的主体部分是汇集了许多人们所玩的游戏，比如下面所描述的：

“如果没有你”

这是在夫妻间最常见的一种游戏,游戏中,一方抱怨另一方成为生活中他们所要真正得到某种东西的绊脚石。

伯恩提出,大多数人并没有意识到选择配偶的一个原因,是因为他们想在自己身上套上某些限制。他举了一个女人的例子,这个女人十分想学习跳舞,她的丈夫讨厌出门,所以她的社交活动就受到了限制。她报名参加了舞蹈班,但发现她是如此害怕在公众面前跳舞,于是就退出了。伯恩的观点是,当我们在指责另一半是问题产生的原因时，实际上更多地揭示出这是我们自身的问题。进行“如果没有你”的游戏能够让我们丢失掉在面对我们的恐惧或缺点时,自我的那种责任感。

“为什么你没有——是的,但是”

这个游戏发生在当某人陈述他们在生活中遇到的问题时,另一个人通过提供如何解决问题的建设性意见的反应。这个问题是说“是的,但是……”接着去寻找解决问题的办法。在成年自我的模式里,我们可以审查并且很可能采取解决问题的方案,但这并不是交互的目的。目的是使他们在对问题和情况认识得并不充分时,能够得到其他人的同情(儿童自我模式)。问题的解决者,反过来,就有机会去扮演聪明的父母这个自我角色。

“木头腿”

玩过这个游戏的人将会对“一个有着木头腿或是可怕的童年生活或是神经质酗酒的人”有什么期待。他们自身的一些特征被当做是缺乏能力或动力的借口，以至于他们并不想为他们自己的生活承担起全部的责任。

伯恩的其他游戏包括：

- 生活游戏——“现在我得到了你，你这个混蛋”；“看看你让我做了什么”。
- 婚姻游戏——“冷冰冰的女人”；“看看我有多努力地在试”。
- “好”游戏——“家庭的智慧”；“他们将为认识我而感到高兴的”。

每一个游戏都有一个主题，里面有游戏中的一方根据他们的想法做出什么举动，会使他们成为“胜利者”。

伯恩说，我们所玩的游戏，就像是我们从童年时就开始使用的已经破旧不堪的磁带，现在仍继续地播放。尽管受到了限制和破坏，它们仍然是一种安慰的方式，在我们面对无法解决的心理问题时给予我们帮助。同样的，玩游戏也已经成为他们生活的一部分。许多人为了保持新鲜和有趣，会觉得有必要介入关系最亲密的朋友间的争斗或者激怒他们的朋友。然而，伯恩警告说，如果我们长时间玩“不好的”游戏，就会自我毁灭。我们玩的游戏越多，我们就越希望其他人也来玩游戏。

最后的评论

尽管《人们所玩的游戏》被许多临床精神病医生批评为太过于通俗和空虚，但交互分析仍然具有相当的影响力，并已经被许多心理分析师和咨询师应用于治疗交际困难或不配合治疗的病人。这本书看上去似乎是破土之作，因为它提高了心理分析家治疗的精确度，而这通常都是小说家和剧作家的看家本领。美国小说家库尔特·冯内古特也曾针对此书发表了一个大名鼎鼎的评论，指出它的内容可能会在很长一段时间内激发作家们的创造力。

但是，需要注意的是《人们所玩的游戏》是很弗洛伊德学派的作品，涉及的许多游戏是基于弗洛伊德关于压抑、性紧张和无

意识冲动的观点。同时，它也明显地保留了20世纪60年代的语言风格和社会态度。

然而，它仍旧是一本视野开阔的读物，对于人们总是会有可能永远玩游戏提供了简单却经典的看法。正如伯恩说的，我们教会我们的孩子如何消遣、如何参加典礼等等来适应我们这个社会，我们花很多的时间在帮助他们选择上哪所学校、参加哪些活动，然而我们却没有教他们如何玩游戏，这是一个遗憾却真实的事实，也是每个家庭和机构都存在的事实。

《人们所玩的游戏》看起来似乎提供了一种毫无必要的、对人类本性的阴暗视角。然而，这并不是伯恩的本意。因为童年经历的影响，我们遗失了作为一个孩子所拥有的天然的自信、自发性和好奇心，取而代之的是适应了父辈自我的观念，知道我们应该做什么和不应该做什么。通过对这三种自我的深入理解，我们可以在自我中找回一种更加合适的状态。我们将不再觉得自己需要某些人的许可才能取得成功，我们变得越来越不愿意将游戏作为真正亲密关系的替代品。

艾瑞克·伯恩

艾瑞克·伯恩原名艾瑞克·伯恩斯坦。他从小在加拿大的蒙特利尔长大，他的父亲是一位医生，母亲是一位作家。1935 年，他毕业于麦吉尔大学，获得医学学位，之后在美国的耶鲁大学深造，致力于成为一名心理分析学家。后来，他加入了美国国籍，成为一名美国公民，在纽约的旧金山精神分析学院工作。1943 年，他将自己的名字改为艾瑞克·伯恩。

在第二次世界大战期间，伯恩以美国军方心理分析师进行工作，后来，在旧金山精神分析学院，在艾瑞克·艾瑞克森的领导下继续他的研究。在 20 世纪 40 年代后期，他在加利福尼亚定居后，变得对心理分析方面的内容不再着迷，他的著作开始关注自我状态，经过下一个十年的发展演变，成为交互分析法。他建立了国际交互分析协会，并将私人的实践与咨询、医院的工作结合起来。

伯恩的著作包含着广泛的主题。他的其他畅销书包括：《寒暄之后你说些什么》(1975 年)，详细讨论了"生活脚本"的观点，他还出版了《里曼对精神分析学和精神治疗法的指导》(1957 年)、《组织和团体中的结构和动力学关系》(1963 年)、《人类爱情中的性》(1970 年)和在他死后出版的《在游戏和脚本之外》(1976 年)。同时，也可以参考由伊丽莎白·沃特金斯·约根森所写的传记《艾瑞克·伯恩：游戏大师》(1984 年)。

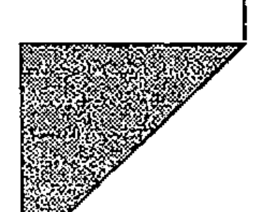
当提及自己像"一个 56 岁的青年"时，伯恩承认他有着一段发展良好的童年生活。他是一个极度疯狂的扑克玩家，结过三次婚，死于 1970 年。

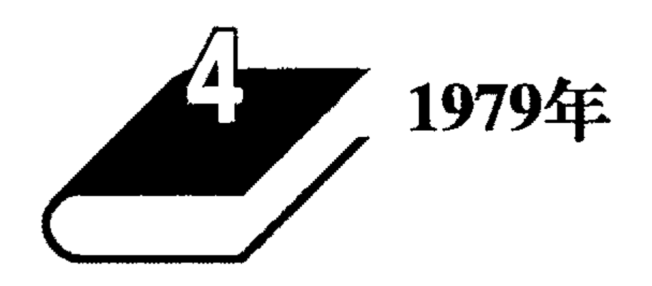
深入阅读

托马斯·A·哈里斯，《我很好——你很好》

卡伦·霍妮，《我们内心的冲突》

福律兹·培尔斯，《完形治疗法》





1979年

好的人际沟通的技巧不仅能够使你得到你想要的，而且还会带给你最好的人际关系。

罗伯特·博尔顿，《人际交往的技巧》

"尽管说人际传播是人类最伟大的成就之一，但一般人还是运用不好它。低水平的传播会带来孤独感，带来与朋友之间、情人之间、夫妻之间、孩子之间的距离感——同时也会使工作处于低效率状态。"

"沟通的技巧，无论被描述得有多么精准的框架，都不能成为真实性、关心和理解的替代物。但是它们能够帮助我们更有效地表达出这些优点，要比我们过去能够做到的效果好得多。"

第 4 章

罗伯特·博尔顿

一般来说，最好的书是那些作家们需要为他们自己运用所写的书。在《人际交往的技巧》前言中所提出的“如何坚持自己的观点？如何听从他人的意见？如何解决冲突”？罗伯特·博尔顿说，如果他自己的人际交往没有那么糟糕的话，他也不会涉足人际传播领域进行研究。

这本书是在他经营一家咨询公司时，用了 6 年多的时间写成的。书中的素材取自在公司里工作时的上千名人员的测试。参与者涵盖了每一个人，从高层的执行人员到医院的保洁员，从小公司老板到牧师和修女。

的确，任何一个工作都需要良好的沟通技巧，而且它会对我们是否取得成功发挥巨大的作用。许多人已经发现，特别是那些在科技含量较高领域工作的人，真正的“工作”只是职业的一个部分，剩下的都是应付或处理与人有关的问题。因此，如果我们能掌握好的交往技巧，就已经算是我们取得至少一半的成功了。

移开沟通道路上的挡路石

博尔顿认为，人们都渴望与另一个人建立更亲密的关系。他

们也许会感觉到孤独，并不是因为他们周围没有朋友，而是因为他们并不知道如何才能更好地沟通。然而，既然我们都已经能够把人送上月球、把致命的疾病治愈，为什么我们就成为不了伟大的沟通者呢？部分原因是我们太好地掌握了我们家庭里的那些沟通技巧，问题是我们的父母并不是出色的沟通者，当然他们的父母也不是。

几乎所有人都渴望掌握更好的沟通技巧，却很少意识到我们的沟通道路上其实充满了挡路石，这些阻碍了我们与其他人之间真正的沟通。这其中重要的两个挡路石，就是判断和发送解决方案。

当我们和别人交谈时，很难不听到他们在说话的时候，不把我们看来的“两毛五分钱价值的话题”加进去。这是判断展现出的好一点的方面。另一个方面就是批判和加标签。对于我们身边亲近的人，我们总觉得应该对他们挑剔些，否则我们没法看到他们将如何改变。对于其他人，我们感觉有必要给他们贴上一个标签，比如像“知识分子”、“小家伙”、“混蛋”或者“爱唠叨”等，但一旦这样做了，我们就不会看到一个人在我们面前，而只是一个类型化的符号。我们的“好建议”实际上很少具有建设性，因为这些通常代表的是对其他人智商的一种冒犯。

我们可能太习惯于这些挡路石的存在了，我们想知道如果将它们从我们谈话的风格里移除之后会留下什么？留下的将是理解的能力和对其他人的感同身受，这会让我们的交流更加明晰。

成为倾听者的技巧

你们的谈话是一场“第一个换气的人将成为倾听者”的比赛吗？只有很少的人才是好的倾听者。研究发现，“75%的口头传播内容是被忽视、误解或快速遗忘的”。

博尔顿说，仅仅用耳朵在听和倾听是存在着巨大差别的。“倾听”这个词最初是从两个安格鲁·萨克逊词中演变而来的，

hlystan(表示“听”)和 hlosnian(表示“焦灼地等待”)。因此,倾听的行为意味着不仅仅是物理性的，更是与他人产生心灵交流的过程。

倾听不是一个单独的技巧,但如果真正需要实践的话,将涉及一系列技能领域,这些将在下面作以阐述:

专注的技巧

在研究文献中有一个大致的估计,我们交流过程中有 85%的内容是属于非语言传播的。因此掌握专注的技巧,对达到好的传播效果来说是至关重要的,这在某种程度上表明,在他们讲话时,我们是正在“那里”倾听的。你并没有盯着房间里的其他某个地方在看,而是通过你的姿势、眼神的交流和动作表明另一个人是你关注的焦点,你正在“用你的身体聆听”。

当画家诺曼·罗克韦尔正在创造一幅关于总统艾森豪威尔的肖像时，博尔顿这样描述道:“即使总统正为办公室里的事务焦虑,而且正准备筹备一场选举活动,但在一个半小时的时间里,他就为罗克韦尔坐在那里,艾森豪威尔给了这个画家他全部的注意力。”想一想你所知道的任何一位善于沟通的大师,他们也将会是一样:他们对你全神贯注,无论是他们的精神还是身体。

追随的技巧

追随的技巧是指当别人与我们说话时,我们如何跟进。尽管通常来说,我们提出建议或安慰,但一个更好的方式是摆出“开门者”姿态。这可以包括:

- 注意其他人的身体语言:“今天，你的气色看起来好极了。”
- 恳请其他人说话:“再多给我讲点吧。”“介意谈谈这个吗？”
- 沉默:给他人留出空间去讲些他们想表达的内容。
- 我们的身体语言:提供一种讯息,就是我们已做好了倾听的准备。

做到其中的任何一点，都可以展示出对谈话者的尊重，不会有任何压力。博尔顿评论说，许多人开始时会对沉默感到不舒服，但经过一些实践，对我们来说扩大舒服的谈话区域并不困难。

通过这些能够提升我们沟通技巧的内容，我们会变得善于发现谈话者讲话的真正用意是什么，他们是如何看自己周围环境的，或揭示出、预感出接下来将要谈及的是什么。这对谈话双方都是有价值的。

释意

博尔顿将释意定义为“倾听者用自己的语言对谈话者所陈述主要内容的简短总结”。举例来说，当有人向我们倾诉他们的问题时，我们将他们所说的某一句话，用自己的话再重复一遍反馈给他们。这会使他们知道，我们确实是在认真地听，这也暗示了我们对其的理解和接受。开始的时候这样做，我们可能会感觉到有些怪异，以为其他人会纳闷儿我们到底在说什么，但实际上，大多数情况下，谈话者会感到高兴的，因为他们觉得自己的谈话内容得到了他人的认可。

反馈式倾听

这种类型的倾听技巧为谈话者提供了一面镜子，他们的状态或情感都能够得到很好的反馈。博尔顿为我们描述了一幅画面，画面中的这位年轻母亲正处在一个所有事情都不顺利的早晨：婴儿在哭叫、电话铃响个不停、面包烤煳了。如果在这个节骨眼儿上，她的丈夫注意到这些，并说些类似这样的话：“天啊，你难道就不能学习一下如何烤面包吗？”那么，这个女人的反应极有可能会大爆发。

但是另一个结果是，发生了同样的事情，而丈夫说的是，“亲爱的，对你来说这真是一个艰难的早晨——先是孩子，又是电

话，现在又是面包。”这就是换位思考，只是确认他的妻子都经历了些什么，而不加任何判断或批评。可以想象这位妻子的感觉会多么欣慰！

反馈式倾听之所以会发挥作用是因为人们通常都不希望将他们真实的感觉说出来，他们顾左右而言他。只有通过反馈性思考，而不是反应，我们才有可能辨别出他们真正的意图。心理学家们谈到“表面的问题”和“真正的问题”。表面的问题就是一个人所说的东西，而在它背后才是真正的问题。这也是为什么在谈话中，我们必须用感觉去倾听的原因。这为我们指出了一个正确的方向，与之相反，一个常见的错误就是仅仅试图从话语中推测表面意义。

人们抱怨反馈式倾听要付出更多的时间和精力。在短期来看是这样的，但它却可能避免因沟通效果不佳而产生的大麻烦。

语言的坚持

博尔顿喜欢将认真地倾听视为是交流中的“阴”(被动的一面)，而将自信地表达视为是“阳”(积极的一面)。

因为我们大多数人曾被教过的那些差劲的沟通技巧，是当我们想要得到某种东西时，我们或是选择喋喋不休或具有进攻性来达到目的，或者选择共同来逃避这个话题。这些反应来源于我们作为动物所具备的基本的“战或逃”的思维模式。但作为人类，我们其实还有第三种选择：语言的坚持。我们可以在并不具有进攻性的前提下，表明我们的立场。这也是在大多数情况下，最简单、最有效的沟通方式，然而我们大多数人不是将语言上的坚持遗忘，就是不知道该怎样去应用。

关于坚持陈述最首要的观点，是在不侵犯他人空间的前提下产生某种变化。其间并没有外力或胁迫存在，因为焦点集中在最后的结果。我们可以保留气愤，其他人也知道这源于双方交谈的内容，这在另一方面也使我们没必要再表现出敌意或冒犯性。

把他们自己留在那儿，去想对信息到底应该怎样去把握，这也使他们保留了他们的尊严——那么，我们也已经在想要东西的问题上跨越了一大步。

考虑别人的需求和利益

生活中我们真正想得到的是一种每个人都共赢的局面。博尔顿是这样表述这种违反直觉的观点的：如果就我们确定一个问题的解决方案而言，一方赢，那么另一方就是输。要想达到双赢的结果，我们除了考虑解决方案上，还必须要考虑每一个参与方的需求和利益。

例如，他曾与一组修女一块儿工作，她们只有一辆轿车可供使用。当几个人都需要这辆车去进行访问和参加会议时，就存在着不可避免的冲突。当一个人使用车时，其他人就无法使用。但是博尔顿去问了她们每一个人，她们的需求是什么。她们认为需求是交通工具，而使用团体中的这辆车只不过是解决问题的一种方式。以需求的形式来看待情况，意味着许多其他可能的解决方式也同时显示出来。

正像古语所说："一个问题被明确地界定了，那么这个问题就已经解决了一半。"博尔顿提出了一个确认出需求的循序渐进的过程，这个过程将引向一个解决方式。运用这种方法，令人惊叹的优雅的解决方案就会出现，以解决我们曾经认为的难以对付的顽固问题。但是它首先要求我们必须认真地倾听其他人的需求，到底什么才使他们感到开心。

最后的评论

《人际交往的技巧》已经风靡了四分之一个世纪，至今仍很畅销。它经久不衰的秘密是什么呢？首先，本书基于强大的精神基础，涉及了许多大师的观点，如卡尔·罗杰斯、西格蒙德·弗洛伊德以及卡伦·霍妮。其次，本书务实，并不试图涵盖人际关系的

每一个方面，而是集中于三个容易学习和掌握的重点：倾听、自信和化解冲突。尽管本书看起来篇幅很长，并且有相当多的重复部分，但它却包含了相当实用的、可以迅速应用于实践的技巧和方法。

无处不在的《人际交往的技巧》提醒我们要改变自我的个性，成为一个热心和模糊的“人群中的人”。它提供给我们的是许多被很好研究过的技巧，这些技巧能够对我们的有效性产生巨大的影响和不同。我们会突然间恍然大悟，明白人们究竟在说些什么，我们也开始有能力通过沟通，以直接的方式得到我们真正想得到的东西。

相反的，如果我们仍旧抱有一个倾向性观点，即认为拥有好的人际交往的技巧意味着有能力去操纵其他人去做或说一些违心的令我们开心的事和话，那么，博尔顿的书提醒我们，尊重的三个重要支柱才是真正可以帮助我们获得良好的人际关系的要点，它们是：同情心、爱和真诚。

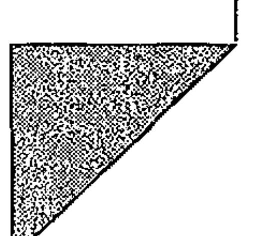
罗伯特·博尔顿

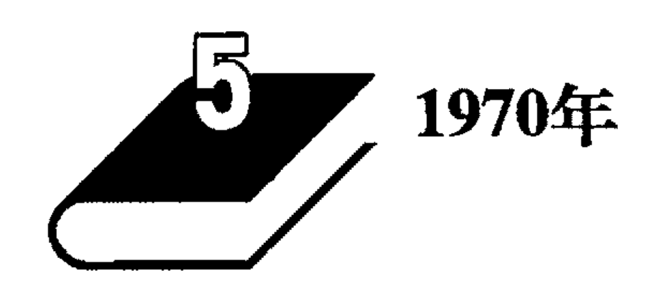
罗伯特·博尔顿是沙岭协会的负责人，这是一家成立于1972年的培训和咨询公司，重点关注工作中的沟通交流和人际关系交往技巧。他之前曾为纽约州的心理卫生机构研发出了许多培训项目，并且成立了一家治疗精神病的诊所。

他的另一本书，是与他的妻子多萝茜·格罗弗·博尔顿合写的《人们在工作时的风格：使糟糕的人际关系变好，使好的人际关系变得更好》(1996年)。

深入阅读

丹尼尔·戈尔曼，《情商》
卡尔·罗杰斯，《论成为一个人》
道格拉斯·史东、布鲁斯·派顿、希拉·汉，
《困难的交谈：如何讨论最棘手的话题》





1970年

学习如何更加有效地思考并不是一件困难的事，它可以对提高我们解决问题时的创造力产生巨大的推动作用。

爱德华·德·博诺，《横向思考》

“横向思考就像是挂倒挡的汽车。一个人绝不会总在倒挡状态中行驶。另一方面，人们却需要掌握它，知道如何使用它，为了更具灵活性，这样才能够走出死胡同。”

“思考的目的并不是正确性，而是有效性。”

第 5 章

爱德华·德·博诺

提起爱德华·德·博诺，就不可避免地联想到这个词“思考”，没有人比他更清楚如何使人们获得更好地了解工作的成效、思维方式和想法。

德·博诺的早期著作在流行心理学领域就处于优秀作品之列。它们的写作风格并不算活力四射，但是观点的质量使它们成为畅销书。德·博诺创造的术语“横向思考”现在已经列入了《牛津英语词典》。最先出现是在《横向思考的运用》(1967 年)，但正是《横向思考》(在美国的书名是《一步步地提高创造力》，在英国是《一本关于创造力的教科书》)得以更加广泛地被阅读，至今仍在销售中。

什么是横向思考

当德·博诺在 20 世纪 60 年代开始写作的时候，还没有任何实践经验、标准化的方法去获得新颖的见解。只有很少一部分人被认为是具有“创造力”的，剩下的不得不在已经建立好的、常规的路上沉重缓慢地行走。他将横向思考的概念作为首选的“了解工具”加以推广和宣传，任何人都可以使用它来解决问题。

横向思考的概念起源于德·博诺关于思想是如何工作的研

究。他发现大脑并不是像计算机那样的最好的理解者,相反的,它是"一个特殊的环境,使信息组织起来,并纳入一定的模式"。精神会连续不断地寻找模式,以模式的方式思考,并且是自我组织,重组成新的信息,这种信息会按照它已经被了解的方式呈现出来。考虑到这些方面,德·博诺注意到,通常来说,一个新的观点要想使自身建立起来,就必须要与旧的思想观点作斗争。他想找到一些方法,能使新的观点可以通过自发的见解直接提出来,而不是通过冲突。

横向思考是一个过程,使我们能够重建我们的思维模式,开阔我们的视野,并且避免思考上的陈词滥调,加入根深蒂固的偏见。它的本质是创造性,但是没有任何不可言传的神秘性。什么是幽默感?德·博诺问道,是对已经存在模式的突然重建吗?如果我们可以引进意想不到的因素,我们就可以不必受制于这些模式了。

横向思考是与"纵向思考"相比而言的。总体上我们的文化,特别是教育系统是强调逻辑的运用,通过一个接一个的正确步骤,最终得到"合适"的解决办法。这种纵向思考的类型在大多数情况下是好的,但当我们遇到一个特别复杂的情况,它可能不会给我们所需要的向前跳的空间——有些时候我们不得不"打破常规的思考"。或者像德·博诺提出的那样,"纵向思考是用来把同一个洞挖得更深,而横向思考是用来在另一个地方重新再挖一个洞。"

横向思考确实没有舍弃纵向思考,而是对其的一个补充,是当我们已经穷尽了所有常规的解决问题的可能性之后,仍没有思路时所运用的方法。

成为横向思考者所需要的技巧

德·博诺认为,对横向思考仅仅有关注还远远不够,我们必须在实践中运用它。他的书中大多数内容都是关于如何使我们

进入横向思考模式的技巧和方法。它们包括：

- 产生选择——为了得到更好的解决问题的办法，你必须在开始的时候有更多的可供选择的方案。
- 挑战假设——尽管在一般情况下，我们需要设想许多事情以确保成功，但从来不对假设抱有质疑的态度将使我们变得越来越愚笨。
- 定额——在某个问题上要提出一定数量预设的解决方案。通常正是最后一个或最终的想法才是最有用的想法。
- 类比——试着去看看这种情况与一个明显不同的情况之间有哪些相似的地方？这种是经过时间检验过的，能够使思考更加有效的好方法。
- 反向思考——将你正在看的问题反过来再看，就是说，看它的反面，或许你可以吃惊地得到一些有所帮助的启发。
- 找到主导观点——这并不是一件容易掌握的技能，但却是极其有价值的，它能够使你洞悉一本书、一段介绍、一段谈话等过程中，哪些才是真正重要的东西。
- 头脑风暴——并不仅仅指横向思考本身，而是提供了使新想法得以出现的一种方式。
- 延缓判决——尽可能经过长时间的思考再决定接受一种观点，以考察它是否有效，即使表面看来它并不具有吸引力。

德·博诺提出的主要观点之一就是横向思考者不必时时都觉得自己必须是“合适”的，其实解决方法有效就好。他们知道防止将一些新想法扼杀在萌芽之中是有道理的，因为很有可能这些观点在某一阶段看来是错误的，但长久来看，它所带来的结果却是巨大的成功。最关键的是要产生足够多的观点，这样的话，即使一些或许是错误的，但其他的可能成为正确的。

如何才能找到藏在我们头脑里的创意

德·博诺说:“具有创意的解决方法和新观点,它们的特点是一旦被发现,就会很明显地突出出来。”

伟大的创意其实就隐藏在我们的头脑里，只是在等待着被发现。那么是什么阻碍了我们获得它们呢?是我们思考方式的陈旧老套,总是愿意贴上相近的标签、分类和归整——正如德·博诺所描述的“已建成模式的傲慢自大”。

为了得到不同的结果,我们需要将信息加以整合。使一种想法成为原创性的关键并不是必要观念本身，而是现实中大多数其他人,沿着传统的思路思考,这并不能够使他们达到成功。

我们对天才心怀崇拜,像光辉耀眼的著名人物爱因斯坦。对于那些总是在练习着横向思考的人们来说，具有创意的想法如滔滔江水,从来没有停止过。

最后的评论

尽管德·博诺的著作被认为是如今出现的许多感染性读物“思维的力量”的先辈,《横向思考》本身有着不加渲染的风格特征。德·博诺与许多紧随在他身后的专家们不同,他拥有心理学和医药学双学位,所以他的演说会显得更加严谨。

如果你之前就没有摆脱过德·博诺,那么机会是你已经是一名横向思考者了。但是每个人都可以变成一个更好的思考者,读他的著作的确是很好的入门之选。

人们嘲笑德·博诺所创造的一些单词,像“PO”,用以简化他的教学,但是或许他已经做了比其他人更多的工作,使我们去认真思考“思考”本身。这是一项重要的任务,因为在许多推动世界进步的动力中,新的和好的观点总是发挥着核心作用。

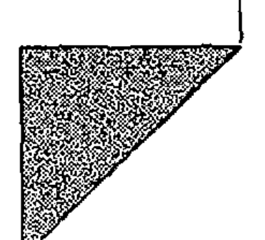
爱德华·德·博诺

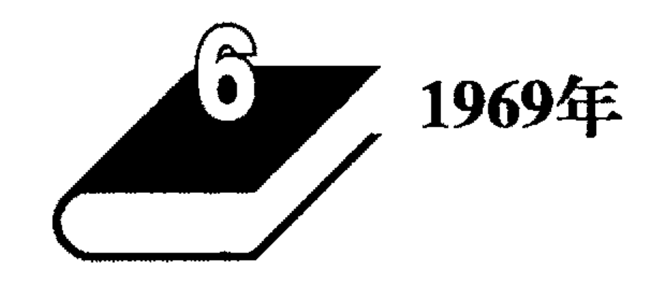
爱德华·德·博诺1933年出生于马耳他，其父母分别是医学教授和杂志社的记者，德·博诺曾在圣·爱德华学院接受教育，21岁时获得马耳他皇家大学医学学位。他曾赢得基督教堂颁发的罗兹奖学金，在牛津大学毕业后，获得了心理学和生理学硕士学位和医学的预备博士学位。他在剑桥大学完成了他的博士学位，并且在牛津大学、剑桥大学、伦敦大学和哈佛大学都有任教的经历。1976年以后，他成为一名专职作家。

德·博诺曾与许多大型企业、政府组织、教师和学生有过合作，而且还是一位闻名遐迩的公共演说家。他写了超过60本书，包括：《心灵的机制》(1969年)、《PO：在"是"和"不"之外》(1973年)、《最伟大的思考者》(1976年)、《六顶思考帽》(1986年)、《我是对的，你错了》(1990年)、《如何变得更有趣》(1997年)和《如何拥有一个美好的心灵》(2004年)等。

深入阅读

米哈里·契克森米哈赖，《创造力》





1969年

当我们选择根据理性和我们自己的原则来生活时，自尊就会自然而然地产生了。

纳山尼尔·布兰登，《自尊心理学》

"对于一个人来说，没有任何东西比他传递给自己的信念更加重要。"

"幸福或愉悦都是从一个人具有成就感的价值观中所产生的情感状态。而苦难是从一个人消极或挫折的价值观中产生出来的。"

"自尊的瓦解并不是一天、一周或一个月的事，而是长期一连串失败、逃避和非理性思考的结果，这一系列的失败导致精神不能处于正常状态。"

第 6 章

纳山尼尔·布兰登

这本书使自尊的概念得以推广。在此之前,大多数心理学家认为我们如何看待自身是重要的,会影响到我们某些领域的行为,如工作和爱情,但几乎没有人去探究为什么会这样的真正原因。《自尊心理学》试图探索出个人尊重的根源——什么使它增加,什么使它减小。

纳山尼尔·布兰登是著名的俄裔美国哲学家、经典小说《阿特拉斯摆脱重负》《源头》的作者艾茵·兰德的门徒和情人。所以,作为一本心理学著作,他的这本书显得非常具有哲理性,受到了兰德极端理性和个人主义的观点影响。

《自尊心理学》是以我们都是理性的存在,能够牢牢控制和把握自己的命运为它的前提。如果我们接受了这个真理,并且能够对其肩负起责任,我们就能够自然而然地从好的角度看待自己。如果我们不能对生活和行为肩负起责任,对自我的尊重自然就好不到哪儿去。

许多读者发现这本书读起来很艰难,尤其是前半部分,但它作为早期流行心理学学派的经典著作之一,至今仍具有转变精神的力量。

珍惜我们思考的能力

布兰登用了大量篇幅重点强调了人类与其他动物之间有哪些不同。他的主要观点是虽然其他的动物也可能会有意识，或至少是感觉，但只有人类是需要一个概念化的结构来审视他们自己的。其他动物可能会看到绿颜色的物体，但只是我们有着“绿色”这个概念。狗可以觉察到个体人的存在，但只有我们理解“人类”的概念。只有人类才能提出问题，去思考生命的意义是什么。这种概念化不存在什么自动生成的说法，因此，思考对我们来说，是一种行为的选择。

在他写作时期，布兰登对心理学领域占主导地位的两个学派进行了反驳。弗洛伊德学派的精神分析家们将人类视为一种“由本能操纵的木偶”，而行为主义将我们视为一种“刺激——反应的机器”。这两者都没有考虑到我们强大的概念化的思想，这种思想可以给予我们自我认知和获得理智的能力。布兰登回想起艾茵·兰德的评论：“你的胃、肺或心脏的运转是自动的，可你的思想并不是这样。”我们拥有一种力量，可以管理和塑造我们获取目标的自我意识。

我们创造了思考，所以我们必须思考，这样才能使我们对自己的尊重更高。如果我们对自己的意识持悲观和怀疑的态度，或者被动、忧虑，那么渐渐地我们就会扼杀了我们最伟大的天赋。结果是我们痛恨自己。为了爱我们自己，我们必须珍惜我们思考的能力。

理智与情感

你遇到过这样的情况吗？就是你知道理智上你必须做些什么，但情感上并不允许你这样做。心理学上的成熟，根据布兰登的观点，就是一种依据理智，而不是依据情感去思考的能力。心理学上不成熟的表现就是困在某一时刻或某一情感当中，坐井

观天，无法看到更广阔的画面。当我们丧失了思考和对感觉的认知，就不能够理性地进行判断，布兰登说，结果就是我们颠覆了我们的自尊。

只有当我们拥有一个合理的情感发泄的方法，我们才能避免自我怀疑、绝望和恐惧。这并不是意味着我们会变成一个机器人或冷淡的人，而是注意到情感必须包含在一个更大的个人生活哲学的层面中。另一方面，当我们被我们的感觉控制了想法和行为时，神经症就产生了。布兰登说，快乐和非理性同时存在是不可能的，一些人在生活中是主导者，如果你仔细观察就会发现，他们是依据理智而生活的。

我们将快乐视为一种情绪，但它是源于价值观的，这种价值观是有意识地选择和发展的——当我们获得或实现了对我们来说最重要的东西时，我们就会快乐；当我们否定或侵蚀那些价值观时，我们就要受苦。布兰登评论说："焦虑即将产生，仅仅是当人还没有完成一个对他来说应该完成的任务时。"因为没有思考好，这个人就"因此使他自己变得与现实不相适应"。

物理上的疼痛是对于我们身体生存来讲的一种设计好的机制，但布兰登认为，心理上的疼痛同样服务于生物的目的。当我们感觉到焦虑、内疚或消沉时，这是在告诉我们：我们的意识正处于一个不健康的状态。为了改变这种状态，我们必须再次证明我们个体的存在，并且坚持我们的价值观，也许形成新的价值观。相反的，当我们将理智屈服于我们的情感时，我们也失去了对我们自己判断力的信任。

别做牺牲的动物

有高度自尊的人们是以客观事实为依据的。他们与现实有着良好的关系，并且总是力图对自己保持忠诚。

与他们相反的是那些过着不属于自己的生活，屈服于满足期望、条件和他人价值观的人。他们不惜任何代价地想要被视为

"正常人",如果遭到其他人的拒绝会令他们感到极其糟糕。这样的人被称为"牺牲的动物",因为他们的生活哲学总是围绕其他人转的,而不是他们自己。沿着这条路每走一步都会使他们偏离真实的方向,而走向一条迷失他们真实自我的道路。

最后的评论

布兰登纠正了读者的一个观点,即认为自尊是一种"感觉良好的现象"。实际上,它是一种深层次的需要,它必须源自内在,并且像肌肉一样,只有我们越多的练习才能越强壮。我们所做出的反映我们最高品质的决定越多,那么我们自然的感觉就会越好。"应该做"的越多,在我们的生活中,我们需要拿出的理由也就越多。我们变得被满是借口的外套所遮盖,而里面的我们的自信却慢慢地消退。

如果你是一个非常自信的人,并且一切都进展得很顺利,那么《自尊心理学》对你的意义并不大,但当面对生活中的一些艰难的选择时,读了它可能就会受益匪浅。如果想得到一个针对于自尊更具实用性并且有较少哲学方法的书,你可能会更喜欢布兰登之后的一些著作,如《自尊的六极》或《有目标生活的艺术》。

纳山尼尔·布兰登

纳山尼尔·布兰登1930年出生于加拿大安大略省的纳森布卢门塔尔。他在洛杉矶的加利福尼亚大学学习，在那里他取得了心理学学士学位，此后，他在纽约大学完成了他的心理学博士学位。

布兰登初次见到艾茵·兰德是在1950年，不久后成为了“集体”中的领导者，这个集体包括了他的妻子芭芭拉·布兰登和艾伦·格林斯潘，后来的美联储主席。20世纪50年代末，布兰登建立了纳山尼尔·布兰登学院，宣扬客观主义，被认为是运动的第二个声音。尽管做了20多年艾茵·兰德的追随者，布兰登与兰德之间有一段很长的恋人关系，但这也是在他们各自的配偶同意之后。这段浪漫和职业的关系终止于1968年，在兰德了解到布兰登与女演员佩垂莎·斯考特有染后。他的书《我与艾茵·兰德的那些年》对那个时期的生活有了很好的描述，并且尽管他曾经批判过围绕兰德的个人崇拜，但她的观点仍旧可以在他的书中反映出来。

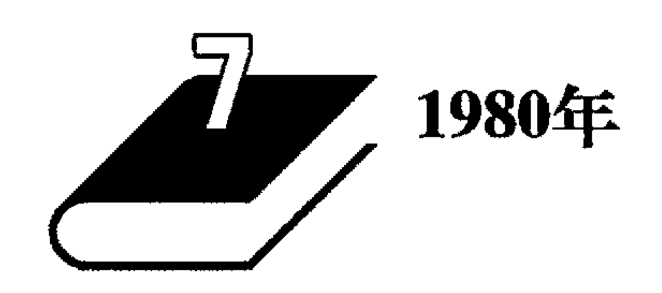
布兰登曾与兰德合写过几本书，包括:《自私的美德》(1964年)和《资本:未知的理想》(1966年)。其他著作包括:《罗曼蒂克爱情的心理学》(1980年)、《以自我为骄傲》(1983年)和《承担责任》(1996年)。

在洛杉矶扎根的布兰登，是一位实践的心理治疗家，同时也会组织关于自尊的研讨会。

深入阅读

阿尔伯特·艾利斯和罗伯特·A·哈珀，《通往理性生活的指南》

苏珊·佛沃德，《情感敲诈》



1980年

如果你了解一个人的性格类型，那么对于他的行为就开始有所感悟了。

伊莎贝尔·布里格斯·梅尔斯，《不同的礼物》

“（我们）不能肯定地假设其他人的想法会和我们自己的想法一样。大多时候，我们接触的那些人并不是和我们有一样的想法，也并不是和我们有一样的价值观，或者并不是和我们一样对某些东西感兴趣。”

“习惯于内向的人当必要的时候，可以与周围的世界相处得很好，但他们所做的最好的工作，是在他们的头脑冷静时，以深思的方式获得的。与这相似，习惯于外向的人可以通过想法有效地工作，但他们所做的最好的工作是外面的，以行动的方式获得的。对于这两种人，身上都有着自然的表现，就像左撇子和右撇子。”

第 7 章

伊莎贝尔·布里格斯·梅尔斯

自 20 世纪 40 年代问世以来，梅尔斯-布里格斯类型指示表（MBTI）作为获得性格类型的一种测试，迅速风靡世界。如今，它在帮助雇主们掌握员工基础的心理状态方面提供了有效的测量方法。

关于这个测试的起源还蛮有趣的。故事开始于一个圣诞节假期,伊莎贝尔·布里格斯将男朋友克莱伦斯·梅尔斯带回了家。尽管伊莎贝尔的父母都很喜欢这个年轻小伙子，但她的母亲凯瑟琳觉得他还是与这个家庭有点格格不入。于是,凯瑟琳就萌发了一个念头,如何根据人的不同性格类型加以分类,通过阅读一系列书籍,她发展出了“沉思型”、“自发型”、“执行型”和“社交型”等几个基本分类。她发现了卡尔·荣格的那本《心理类型学》,并把它作为一生研究工作的理论基础,之后由她的女儿(就是伊莎贝尔·梅尔斯)继续研究。

尽管伊莎贝尔从来没有正式学习过心理学，但这位在银行工作的负责人自学了统计和个人测试方面的知识,在 1944 年制作出了她的第一个类型量表格式。布里格斯·梅尔斯说服了宾夕法尼亚州的学校的校长,对上千名学生进行了测试。一家私人的教育测试公司听说了这个量表后，在 1957 年将其出版发表,但

直到 20 世纪 70 年代才开始大范围地使用。从那时开始，MBTI 指导了上百万的人，大多数都是用于工作兼容性测试，当然也有与教学、婚姻咨询、个人发展等方面相关的内容。这个测试在过去的几十年间反复地被修改和完善，但凯瑟琳最初的探索意图是“人们的性格是如何形成的原因”，仍旧包含在它的灵魂里。

《不同的礼物》是伊莎贝尔·布里格斯·梅尔斯的个人研究成果的阐释，是在她的儿子彼特·梅尔斯的协助下，在她死前不久完成的。如果你对性格类型背后的原因感兴趣，那么这本书将是个不错的选择。

当你进行了实际的 MBTI 测试（由很多是或否的问题组成），你的性格特征将通过一个四位代码表示出来，例如 ISTJ 或者 ESFP。下面将简要介绍 16 种类型之间的关键区别，以及这种知识是如何应用于实践的。

认知的方式：感觉或直觉

在《心理类型学》里，卡尔·荣格提出了人们认识世界的两种相反的方式。一些人只有通过他们的五种感觉才能够理解现实，这属于“感觉类型”。而另一些人通过内在的认可，依靠他们的潜意识来得出什么是真实的或现实的，这是属于“直觉类型”。

使用感觉模式的人们全神贯注于周围的事物，对事实感兴趣，而对想法和抽象的观点兴趣不大。直觉型的人更喜欢沉浸在对于未知的世界的观点和可能性中，而对物理性的现实并不信任。无论人们喜爱使用和信任哪一种模式，他们都是往往从幼年时习得并在一生中不断地完善。

判断的方式：思维或情感

在荣格或布里格斯的理解中，人们会在两种方式中选择一种得出结论或判断：通过思考、运用客观的逻辑过程或通过情感来决定哪些对他们来说有意义。

人们坚持使用他们偏爱的方式，相信他们自己的方式。思考类型的人认为那些靠情感判断的人是非理性和主观的，而依靠情感的人会质疑，这些思考类型的人如何能在跟他们自己相关的事情上保持理性呢——他们怎么能如此冷酷和客观呢？

通常来说，一个喜爱情感模式的孩子有可能成长为善于处理人际关系的人，而喜爱思考模式的孩子将成为擅长整理、利用和组织事实和思路的人。

四种组合

这几种倾向性：感觉(S)、直觉(N)、思考(T)和情感(F)形成了四种基本的类型，可以产生出一定的价值观、需要、习惯和特点。它们包括：

ST——感觉加思考

SF——感觉加情感

NF——直觉加情感

NT——直觉加思考

ST 类型的人，通常在依靠他们的感觉能够证实的那些事实基础上才行动。具有实证性的思维，对他们来说，最好的工作就是在需要无偏见的分析领域，像从事外科手术、法律、会计和与操作机器有关的工作。

SF 类型的人，同样依赖于他们的感觉，但他们做出结论的依据，更多的是他们对于事实的看法是怎样的，而不是关于事实的那些冷冰冰的分析。他们倾向于从事那些可以倾注表达个人关怀的工作，像是护理、教师、社会工作、销售和“用微笑服务”的其他工作。

NF 类型的人，同样倾向于温暖和友好的，但与关注手边的那些情况和事实不同，他们对如何能使事情有所变化或未来的可能性方面更感兴趣。他们喜欢用到自己沟通方面的天赋，并且结合他们能使事情变得更好的天赋来从事工作，像高水平的教

师、广告、咨询或心理治疗、写作和研究。

NT类型的人，同样对可能性感兴趣，但他们利用自己理性分析的力量以获得成果。他们可能会在一些需要独特解决问题的专业领域被发现，尤其是技术的行业，像是科学、计算机、数学或财政学。

外向性格和内向性格

外向性格（从外部世界的角度来看待生活）或内向性格（对内在世界的观点更感兴趣）的表现，是独立于你的知觉、思考、直觉或感觉这些表现的。例如，你可以是一个外向型NF类型的人，或是一个内向型SF类型的人，就是说，一个ENT或一个ISF。4个字母中的第一个字母，E或I，代表你的外向性格或内向性格的表现。

外向性格的人倾向于快速行动，试图直接地影响环境，而内向性格的人会给他们自己时间，在将自己暴露给世界之前，去发展他们的观点。外向性格的人如果在事件进展最激烈的时候作出决定，将会很开心，而内向性格的人需要在采取行动前反复思考。并不是说两者中某一种的表现要比另一种更好，这只是代表了每一种类型的人习惯表现出来的方式。

主导和辅助的过程

尽管我们每一个人都喜欢以特定的方式生活，但是总有一个人将会在他人之上成为主导者。想想NT类型的人，尽管拥有直觉和思考两种表现方式，可如果他们发现思考会更加诱人，那么思考将会成为他们的主导过程。他们在直觉上会认为某些东西是正确的，但这必须与客观的思考相一致。因为思考是一个决断的过程，最终决定这个人类型的因素是“判断力”，“判断力”用J来表示。他们是NTJ。另一个字母P，代表“洞察力”，意味着他们想思考得更清楚的强烈愿望。

需要主导过程去加强自我意识是非常容易理解的，但是荣格更深入地提出了，每个人都同样需要一个“辅助”过程。内向性格的人有着外向的一面，作为他们的辅助过程，当有必要的时候他们就可以“置于公共形象”。外向性格者将内向作为他们的辅助，照顾他们内部的生活。两种情况中，如果辅助过程几乎没有被运用到，人们的生活就会趋于一个极端，他们的生活也会相应地受到影响。布里格斯·梅尔斯认为，在我们这个外向倾向型社会，对于那些不愿意发展他们的辅助过程的内向性格者来说，要比那些不善于考虑内在东西的外向性格者冒着更大的风险和付出更多的代价。

将性格进行分类的目标是，获得更多洞察和判断的力量，在应用辅助过程时会用得到。布里格斯·梅尔斯观察到：“缺少判断的洞察是优柔寡断的，缺少洞察的判断是盲目的。缺乏外向性格的内向性格者是不切实际的，没有内向性格的外向性格者是肤浅的。”

通过认识类型获得更和谐的人际关系

人们不可能在所有时候都和他人相安无事，这样的事实提醒我们，我们并不能够理解或重视他人对待世界的方式。举例来说，一个思考者，将会低估一个情感类型者的判断，因为思考类型的人理解不了，情感类型的人在没有运用逻辑的情况下是如何能够得出好的决定的。思考者能够产生出的这个设想，是因为他们自己的感觉是古怪的和不可信任的。但是情感类型的人已经养成了他们思考的过程，到达了一定的程度，能够通过感觉作出判断，即使对于思考类型的人来说，这不可能。

同样的，因为一个感觉类型的人必须在他们看到的、听到的、闻到的和接触到的事实上，才能够洞察和判断，对于直觉类型的人，观点和结论都是只“知道”什么是好的或坏的，也是看起来不可理解的。对于直觉类型的人来说，感觉类型的人如果没有

"生活的呼吸"的灵感就会缓慢地前行。再举另一个例子：思考类型的人会认为情感类型的人说得太多了。当思考类型的人与某人交谈时，他只想得到信息。因此，如果一个情感类型的人想和一个思考类型的人进行交流，他们应该试图记住，尽量简洁。

在所有这些例子里，每一种类型的人所不被别人欣赏的特点，都是那种类型人起着主导过程、并且运用得很好的特点。试图去告诉那些人，你们的洞察和判断是错误的，就像是在告诉草，你们不应该是绿色的。

在工作中如何与不同类型的人相处

在工作的环境里，如果你对同事的想法有些意见，如果你期望能够使你的意见被更加有效地接受，并且减少摩擦。你应该知道：

- 同感觉类型的人相处时，你必须在期望他们给出一个解决办法之前，将问题非常快速并且清晰地陈述出来。
- 要想得到直觉类型的人的帮忙，要知道他们只会在一个诱人的可能性悬挂在他们面前时才会感兴趣。
- 思考类型的人需要清楚他们正在探寻的是哪种类型的结果，并且将情景用一整套逻辑要点的形式解释出来。
- 情感类型的人将会需要对情况的大概掌握，并且知道这对于其中的人来说，都有什么意义。

对于所有类型的人来说，都要记住的是，绝对不要针对问题中的人，而是要解决问题本身。如果我们留意到每一种类型的人所做的贡献时，就会少很多冲突和摩擦，少了很多丢脸的机会，同时得到了一个完美的解决办法。

最后的评论

伊莎贝尔·布里格斯·梅尔斯没有受过正规的心理学教育，这使她受到很多心理学专家的质疑。一些人质疑她翻译荣格观

点的准确性，因此对于识别性格类型的整个方法论都是理由不充分的。荣格他本人对于将他整体的原则运用到特定的个人身上都是谨慎的，怀疑者们还宣称这种类型论的解释太模糊了，而且怎么能运用到任何人身上。你自己来判断吧。你可能会发现，如果你接受了这个或与它相似的测试，得出的关于你的描述是相当准确的。

在她自己身上的测试，布里格斯·梅尔斯得出的结果是一个INFP（内向性格的——直觉的——情感的——洞察力）。她认为，内向性格的人通常会通过测试得到最多的收获。因为每4个人里面就有3个人是外向性格者，对于每一个直觉类型者有3个感觉类型，因此我们生活在一个“外向性格者的世界”里。作为一个较少普遍的类型，内向性格者也许感觉到一些压力，迫使自己成为他们并不想的样子，而MBTI使他们也许是第一次感觉到作为他们自己，也还挺好。

在《不同的礼物》中不同寻常的观点之一是提出：认识和发展我们的性格类型，对于取得生活中的成功，也许要比智商更重要。伊莎贝尔·布里格斯·梅尔斯的观点是性格类型就像是左撇子或右撇子一样，是天生的。一个真正的左撇子想要试图转变成右撇子的话，就是在自寻压力和痛苦，而顺应我们的长项将大量地增加我们自我实现、幸福和富有的机会。

伊莎贝尔·布里格斯·梅尔斯

伊莎贝尔·布里格斯·梅尔斯1897年出生于美国华盛顿特区，布里格斯在家里受到母亲的教育。她的父亲利纳姆·布里格斯，是一名物理学家，在国家标准局任主任十余年时间。伊莎贝尔与克莱伦斯于1918年结婚，第二年从斯沃斯莫尔学院毕业，获得政治科学学位。

她对5000多名医学专业学生的测试是在乔治·华盛顿大学医学院进行的。12年后，她又跟踪了这次测试，发现这些学生大体上都是朝着测试结果显示的他们的类型所期望的道路走的（例如：研究工作、普通实践性的工作，外科手术、管理）。这项研究工作取得了超过1万名学生的样本。MBTI首次出版发行是在1957年，通过教育测试服务机构。

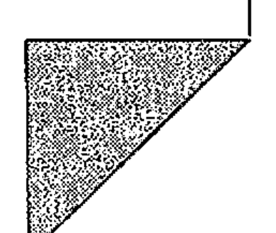
伊莎贝尔·布里格斯·梅尔斯死于1980年。她的工作今天仍在继续着，通过梅尔斯和布里格斯基金会。

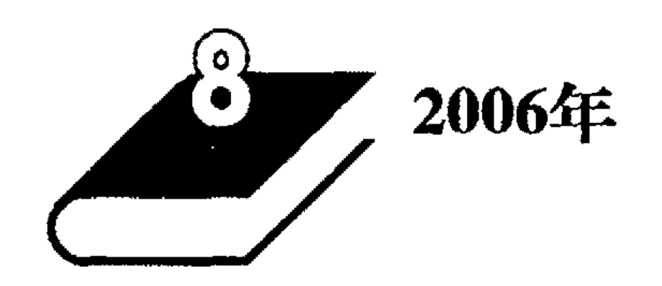
伊莎贝尔的儿子彼得·布里格斯·梅尔斯生于1926年，是一名物理专业的领罗氏奖学金的研究生。作为一名科学的研究者和管理者，他曾是国家科学学会的一名主任。从他青年时代起，就参加了MBTI的完善过程，现在他是梅尔斯和布里格斯基金会的主席，是布里格斯·梅尔斯的忠实追随者。

深入阅读

汉斯·艾森克，《个性的不同层面》

卡尔·荣格，《原型与集体无意识》





2006年

男人和女人感受世界的方式不同，这要得益于两者的基因在荷尔蒙方面有着巨大的差别。

劳安·布里曾丹，《女性的大脑》

"就像是女人们有着一条八车道的高速公路来传递情感一样，男人们只有一条很窄小的乡村车道；男人们有着如芝加哥的奥黑尔机场般的关于性的想法集散地，而女人们只有机场附近的能停靠小型和微型的飞机场地来装这些想法。这可能就解释了为什么85%的20多岁至30多岁的男人，会每隔52秒就想到性，而女人们一般一天才想一次——或者在她们最渴望的日子里，最高达到每3个小时或4个小时想一次。这使得两性之间的差别变得有趣。"

第 8 章

劳安·布里曾丹

作为一名医学专业的学生，劳安·布里曾丹留意世界各地的结论性研究，这些研究显示，女性与男性相比，女性承受的压力是男性的两倍。在女权主义运动最顶峰的时候，她进入了大学，和其他人同样，她坚信这是“对女性家长式压迫”的结果之一。但是，后来她发现，直至青春期时，在男孩和女孩之间的压力比率还是相同的。她想，是不是因为女孩在她们青春期早期时，体内的荷尔蒙就发生了变化，使她们突然间变得更易于感受到压力？

后来，作为一名精神病医生，布里曾丹研究了遭受月经前病症困扰的女性的极端例子，震惊于女性大脑在荷尔蒙化学反应期间内引起的巨大变化，这种变化会导致一个女性的行为出现变化，并且影响到她的现实生活。1994 年布里曾丹在旧金山创建了女性情绪和荷尔蒙临床诊所，这是世界上同类诊所中的第一个。《女性的大脑》这本著作，是她 20 年来，作为一名神经精神病医生实践所得的巅峰之作，将她自己的研究与不同学科的最新研究成果相整合。与男性相对稳定的荷尔蒙脑状态相比，女性的荷尔蒙更像是一杯化学物质混合而成的鸡尾酒，从童年时代到青春期、早年的成人期，再到作为母亲，以至于绝经期，这本书

伟大地解释了为什么女性的大脑状态和化学性值得独立地研究，以及为什么通常都是用男性的行为来概括人类行为的特点。

《女性的大脑》包括许多有趣的章节，如关注恋爱期间的女性大脑、关于性的神经生物学、“妈妈的大脑”(一个女性的大脑思考是如何根据怀孕期间脑内化学物质的变化而转变的)、成熟女性的大脑、绝经后女性的大脑。我们这里重点谈谈布里曾丹对于婴儿期和青春期女性大脑的一些观点。

男性和女性大脑的不同

布里曾丹说，将身体大小的不同考虑进去的话，男性的大脑约比女性的大脑大 9%，这个事实曾经一度被解释为女人没有男人那么聪明。实际上，女人和男人有着相同数量的大脑细胞，但是女人的脑细胞在头骨里被塞得比较紧密。

在大脑内负责处理语言和听觉的区域，女性要比男性完全多出 11%的神经元，而在大脑内与记忆有关的海马状突起，女性同样要比男性的大。在观察他人面部表情及情感变化的区域，女性再一次比男性大。与演讲、感情智力和储存丰富记忆相关的区域，女性都有着天然的优势。

而男性，另一方面，在扁桃体内有更多的处理器，这是脑内负责管理恐惧和激进性的一部分。这或许可以解释为什么男性更容易快速地愤怒，并在处于物理性危机的时候采取武力措施。女性的大脑同样进化出了处理生命中可能出现危机的应急措施，但是是一种与男性截然不同的方式。在经历同一件事情时，女性的大脑会比男性经历更多的压力，这种压力会使她们将危险的所有可能性都考虑进去，并且考虑到她的孩子或家庭会因此所受到的影响。布里曾丹指出，这也是为什么一个现代的女人会将一些未付的款项看做如灾难般，因为它们看起来就像是对家庭正常生存的一个威胁。

如今的脑部扫描和投影技术能够使我们看到脑部在工作时

的情景。这些显示出，在不同的情境下，脑部不同的区域会兴奋起来，比如当我们恋爱时、看着脸部的表情时、解决问题时、讲话时或经历焦虑时，这些热点区域在男性和女性的大脑里是不同的。在完成同一件任务时，女性会使用与男性完全不同的大脑区域和神经元，如解决问题时、构思语言时和一般在感觉世界时。

另外一个基本的大脑差异是值得注意的。研究已经显示，男性会平均每 52 秒就想到性，而女性一般是一天。如果考虑到大脑中负责性幻想和性行为的区域，男性大概要比女性大出 2.5 倍，这样的结果就不会再让人震惊的。

婴儿期的女性大脑

布里曾丹观察到，直到婴儿 8 周大时，男性和女性的大脑胚胎看起来还是一样的——“女性是天然的默认设置”。在大约 8 周大的时候，男性胚胎脑部就分泌出了大量的睾丸激素，它们扼杀了与沟通相关的细胞，助长了与性和进攻性相关的细胞。从生物化学的角度看，男性的大脑就是从那时起，开始显现出与女性大脑的显著差异，直到怀孕期前一半的时间过去时，男性和女性大脑之间的差别就几乎已经形成了。

女性婴儿来到这个世界上后，在观察面部表情和听语音语调方面就比男婴要好。在她生命里的头 3 个月，小婴儿在“互相凝视”和眼神交流方面的能力就增长了约 400%。在同一期间，男婴们的这方面能力根本就没有任何提高。

众所周知，女孩子通常要比男孩子更早地开始说话，这要感谢她们大脑内部发育良好的语言功能。这种情况仍将继续到成年期，女性一般每天要说 2 万个字，而男性平均每天只说 7000 个（正如布里曾丹所评论的，这种突出的能力“并不总是被欣赏的”，一些文化中会将女性的嘴锁上，或在其舌头上套上夹板，以阻止其滔滔不绝）。

在婴儿期的另一个重要的不同，是女婴会对她们母亲的紧

张状况更为敏感。对于女婴来说,有一个没有过大压力的母亲是很重要的。

青春期的女性大脑

处于青春期时,女孩子的思考和行为会根据其脑内的雌性激素("感觉良好"的荷尔蒙之一)、黄体激素("大脑的安定片")和皮质醇(压力荷尔蒙)的波动水平而变化。分泌出的其他重要的荷尔蒙包括催产素(使我们想要大胆去爱和与他人进行沟通)和多巴胺(可以增进大脑的快乐中心)。

这些化学元素的影响使得青春期的女孩子在闲聊时、购物时、交换小秘密时、不停变换衣服和发型时——以及任何包含接触和沟通的事情时,都会产生出巨大的需求和乐趣。青春期的女孩子总是会打电话,因为她们确实需要通过沟通来缓解她们的压力。当她们在看见朋友时大声尖叫以及在水下时会产生出的恐惧,都是这些变化的一部分。女孩子们所经历的多巴胺和催产素的冲动是"在性高潮以外可以得到的最大、最丰富的神经方面的回报",布里曾丹评论说。

为什么对于一个青春期的女孩子来说,失去一个朋友会感觉天塌下来一般?为什么她的社交圈子对她来说如此重要?从生理学的角度看,她正在接近最佳的育儿年龄,从进化论的角度看,她知道一个紧密的群体是一个很好的保护组织,因为如果她有个小孩子的话,那么她将不可能去攻击或像男性那样逃跑(应对危险是"进攻还是逃跑"的概念是对男人的观察结果,而不是针对女人)。亲密的社交纽带确实以一个积极的方式改变着女性的大脑,以至于那些关系中的任何一点损失都会引起荷尔蒙的变化,加强了她们的那种被抛弃或损失惨重的感觉。因此,女性青春期友谊的强度也有着生物化学的基础。

青春期女孩子的自信和处理压力的能力同样根据每个月的时间不同而产生变化,布里曾丹曾经治疗了许多遭受比平均荷

尔蒙变化水平要高很多的"问题"女孩子。最傲慢和具有进攻性的女孩,通常也有着较多的雄性激素,这些荷尔蒙与进攻性相联系。在正常水平上,雄性激素的波动可以导致一个女孩子变得更关注于权力,无论是在同龄人当中还是在男孩子里。

顺便提一下,为什么青春期的男孩子通常变得郁闷和喜欢单独行动呢?沉浸在他们大脑中的睾丸激素不仅会驱使他们产生"引人注目的关于性的举动",而且会在没有女孩子或运动作为话题的谈话和社交中失去他们沟通的欲望。

总体看来,在青春期时,大脑中分泌的不同荷尔蒙对男生和女生产生了不同的影响——男生在与他人的独立中获得了自尊,而女生在她们紧密的社交纽带中获得了自尊。

最后的评论

布里曾丹最初是进行精神病的研究工作,随后转向了神经学的研究。这种视角的转换使她不太愿意在缺少脑部工作研究资料的基础上,去猜测心理学或社会学的相关问题。尽管作为一名旗帜鲜明的女性主义者,她警告说,政治上的正确性对于理解行为是毫无帮助的。是的,我们可能会改变自己的文化态度或政治信仰去建设更好的世界,然而首先我们必须意识到生物学中的大脑是如何工作的事实——在男人和女人之间差别如此之大——是大脑塑造了行为。

布里曾丹参与了由哈佛大学校长劳伦斯·萨蒙斯发起的辩论,劳伦斯说,在数学和科学领域所取得的成果中,男人和女人所具有的差别是由两性之间脑部的自然属性不同所决定的。布里曾丹认为,直到青春期之前,男孩和女孩在数学或科学领域所获得的成果是完全相同的。然而,随着男孩大脑中睾丸激素的分泌增多,使得男性变得极具竞争性,但仍更愿意花大量的时间独自学习或者坐在电脑前工作。与之相反,随着女孩大脑中雌性激素的增多,女性变得越来越对社交和她们的感情生活产生巨大

的兴趣，这带来的结果是她们不愿意连续坐上几个小时去钻研数学题或争做班里的尖子生。即使是成年女性，她们也受到大脑中化学元素的影响，喜欢沟通和与他人接触，这种偏好会使她们较少从事那些需要数学、科学或者机械工程相关知识的工作。布里曾丹的理论简而言之是：女性并不是缺乏能力才远离这些领域，而是受到脑部对这些工作态度的影响。

然而，布里曾丹说："生物学上会产生影响，但并不会就此限制了我们的现实生活。"也就是说，如果我们意识到生理上或基因的力量塑造了我们，那么我们就可以考虑到它们的影响因素。以雌性激素避孕药的形式，事实上我们可以替换荷尔蒙（《女性的大脑》一书中有关于荷尔蒙替换疗法很长的附录），意味着如今，女人们可以在日常现实生活中拥有更强的控制力。也许，这种疗法可以同避孕药一样，终结荷尔蒙对女性生活和命运产生的巨大影响。

减去大量的附录和注意事项，《女性的大脑》才只有200页。作为一部愉快的并且往往对同一课题的最新研究成果进行诙谐分析的著作，它很可能在今后的日子中经久不衰。同时附有许多对男性大脑的额外看法，这本书是适合每个人阅读的。

劳安·布里曾丹

劳安·布里曾丹的第一个学位是伯克利的加利福尼亚大学的神经学专业(1972年6月),接着在耶鲁大学获得了医学学位,在哈佛医学院获得了精神病学专业学位(1982年5月)。

在哈佛大学度过一段受限制的讲课生涯后,1988年她接受了在旧金山加利福尼亚大学兰利波特精神病研究所的一个职位。在那里,她建立了女性情绪和荷尔蒙临床诊所。她继续将研究与临床实践和讲授相结合,关注于情绪、活力、性功能和荷尔蒙对大脑产生的影响。

深入阅读

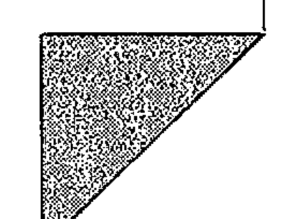
阿尔弗莱德·金赛,《女性性行为》

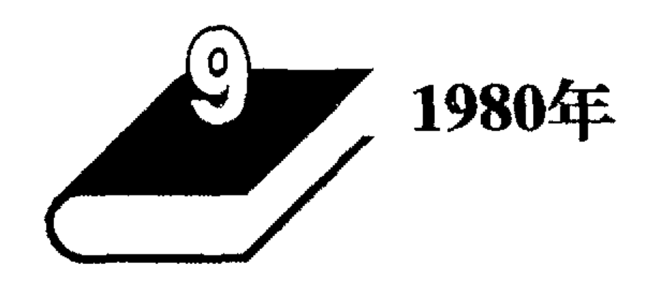
安妮·莫伊尔和大卫·杰塞尔,《脑内乾坤》

史蒂文·品克,《白纸一张》

加尔·希伊,《漂流者》

罗伯特·E·泰勒,《日常情绪的起源》





1980年

感觉并不是事实,你可以通过改变你的想法来改变感觉。

大卫·D·伯恩斯,《感觉良好》

"如果你愿意在自己的身上投资一点点时间,你可以学会更加有效地掌握自己的情绪,就像是一名运动员,他每天都参加一些训练项目,可以锻炼出他更好的耐力和力量。"

"将你自己从情感的牢房里释放出来的关键是什么?简单地说,就是你的想法创造了你的情感。因此,你的情感并不能够证明你的想法是正确的。不愉快的感觉仅仅表明你正在思考某些消极的东西并且相信它。你的情感跟随着你的想法就像是年幼的鸭子跟在它们的妈妈后面那样清晰明了。"

第9章

大卫·D·伯恩斯

想想这组数据:在美国,5.3%的人将会在任何一段时间内都有抑郁的感觉,成年人当中,有7%至8%的人一生都会有这样的风险,对女性来说,比例还会更高。40年前,抑郁症的平均发病年龄为29.5岁,今天,已经减少了一半,是14.5岁。尽管在发达国家,这个比率会有不同,但自1900年以来,抑郁症已成为发病率急剧上升的疾病。

大卫·D·伯恩斯写道:早在20世纪80年代,抑郁症已经成为精神领域的癌症杀手——广泛流传却很难治愈——与之相伴的种种禁忌,使得抑郁症问题对于大多数人来说,变得更加棘手。说到这个精神领域的癌症,如何"治愈"已经成为其追求的圣杯,弗洛伊德学派的心理治疗家们运用休克疗法来解决这个问题,但结果并不理想。

伯恩斯帮助建立了一个新的治疗方法——认知治疗法,《感觉良好》就是他尝试解释这种治疗方法如何起作用的一本书。这本书成为了一本畅销书,因为它是第一次告诉大家什么是认知疗法,还因为这本书对于非抑郁症的人来说,是令人惊喜、愉快和有益的阅读,它提供了怎样加强我们的想法和感情之间的互动,以及可能改变生活的许多观点。

抑郁产生的原因

伯恩斯作为一名精神研究者在宾夕法尼亚大学工作时，他与同辈的认知心理学家阿伦·T·贝克在一起合作。贝克坚信大多数人的抑郁和焦虑只是非理性和负面的想法带来的。这种抑郁的人是如何感觉的——他们是失败者或他们的生活方向已经完全走错了，而他们真实的生活——通常是取得了较高的成就。贝克将两者之间的明显差别做了对比。贝克的结论是，抑郁是基于思考产生的。只有将人们扭曲的想法扳直过来，人们才可能回归正常。

贝克关于认知疗法的三条原则是：

- 我们所有的情绪都是由我们的"认知"或想法产生的。我们在特定时刻是如何感觉的取决于我们当时正在思考着什么。
- 抑郁是负面想法的即时反馈的想法。
- 大多数的负面想法使我们产生情绪风暴，这些是完全错误的或者至少是对真实的扭曲，但是我们会毫无疑问地接受它们。

对伯恩斯来说，这些听起来有些太直白或简单了，但是当他真正将贝克的这种治疗抑郁症的被称做认知疗法的新方法应用到实践时，他惊奇地发现，他的许多慢性抑郁症患者从崩溃式的情绪中解脱了出来，几周前还想着自杀的人们如今可以向前展望如何重建他们的生活了。

透视黑色魔术

认知疗法的革命性突破是提出抑郁并不是情感的障碍。我们感受到的糟糕的情绪全部来自于负面消极的想法，因此治疗必须是想办法挑战或改变这些想法。

伯恩斯列举了十个"认知失真"的情况，像全有或全无思想、

过度思想、否定积极的想法、急于下结论和给我们自己贴标签。通过理解这些失真，我们会意识到“感觉并不是事实”，他们只是我们想法的镜子。

可如果那是真的，我们是不是就应该相信我们的感觉了呢？它们看起来是正常的，是“事实”，但正如伯恩斯指出的，这就像是相信我们在游乐园里所照的哈哈镜一样，是对我们自己不正确的反映。他写道：“不愉快的感觉仅仅说明了你正在思考一些消极的事情，并且相信它们。”这也是为什么他会指出：“抑郁是如此强大的力量，如巫术一般。”

因为想法要先于情绪产生，所以我们的情绪不能证明我们想法的正确性。感觉一点儿都不特别，尤其是当它们基于失真的情况下。伯恩斯提出这样一个问题：当我们处于亢奋状态时，我们的良好感觉会决定我们的价值吗？如果不能，我们又如何能说当我们处于抑郁时的感觉的确会影响我们的价值？

伯恩斯并不是在说，所有的情绪都是失真的。例如，当我们感受真正的悲伤或快乐时，这些都是健康的和正常的反应。真正的悲伤，比如说失去一个亲人，是关于“灵魂”的，而一般的悲伤通常是关于思想的。这不是一种对生活的合适反应，而是一种错误的思维。

创造一个新的自我形象

伯恩斯提出了 22 条容易患上抑郁症的自然特征，列举几条如下：

- 我们的感觉越糟糕，我们的想法就变得越扭曲，而这种想法会使我们对自己的感觉更加压抑。
- 我们认为自己的处境是绝望的。
- 我们确实觉得自己是不好的人，与自己的对话就像是不断打破纪录的自责和自嘲。
- 我们总是会觉得自己是不幸的，当我们恋爱、拥有家庭、

拥有好的工作时也都会这样想。

- 我们可以拥有"所有的东西",但一旦自我价值迷失了之后,我们就会觉得自己一无所有。

认知疗法家们经常会参与到他们的患者反复的精神状态中,试图去指出患者们想法中的病态或谬论。渐渐的患者们就会自己学着去挑战他们的错误想法,这也是他们对自己感觉良好的开始。

最后的评论

《感觉良好》中的观点真的好用吗？研究者挑了两组相似的患者,一组让他们在一个月内读完伯恩斯的这本书,另一组没有读。读过《感觉良好》这本书的小组,与没有读过的小组相比,患者们抑郁的症状不仅有了显著的减退,而且他们中一部分人的症状消失了。也许这本书能够起作用的关键就在于我们觉得我们并不是"在起作用",而是获得了改变我们自己的工具。

像《感觉良好》这样的针对精神疾病患者的书都被描述为是"阅读疗法",伯恩斯的这部著作在这个领域内通常被专家们排到很高的位置。难道阅读一本书真的那么有效吗?或者能比用药物治疗或心理治疗来帮助抑郁症患者起到更好的效果吗？这确实是值得一试的。正像伯恩斯自己在修改后的1999年版的图书介绍中指出的,他的这本书只要花费两片百忧解药片的价钱就能买到,而且无副作用。

实际上,关于认知疗法更奇妙的好处是没必要服用任何药物。但是在《感觉良好》的最后一章,伯恩斯解释说,对于实在严重的抑郁症患者,最有效的治疗方法是认知疗法与抗抑郁药物相结合,前者可以改善患者的想法,后者可以转换他们整体上的情绪心情。

伯恩斯指出,认知疗法的基础观点是——我们的想法影响着我们的情感和情绪,而不是其他的方式影响的——这是一段漫长道路上的反复。古代哲学家爱比克泰德认为,并不是事件决

定着你的精神状态，而是你决定着对事件是如何感觉的。这个秘密在所有快乐的人当中分享，这也是一个可以被任何人学会的窍门。

大卫·D·伯恩斯

大卫·D·伯恩斯就读于阿姆赫斯特学院，从斯坦福大学获得了硕士学位。他在宾夕法尼亚大学完成了他的精神治疗训练，在那里他还担任了其医学中心精神治疗的代负责人。1975年他关于大脑化学物质的研究获得了美国心理学会最高奖项——贝内特奖。

伯恩斯曾经在哈佛大学任访问学者，目前在斯坦福大学医学院的精神和行为科学中心担任临床兼职教授。

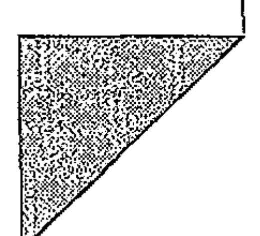
《感觉良好》已经卖出超过400万册。它的续集《好心情手册》同样十分畅销，伯恩斯还出版了《爱永远不够》。关于人际关系方面，他的著作是《十天获得自尊》和《当痛苦降临时》。

深入阅读

纳山尼尔·布兰登，《自尊心理学》

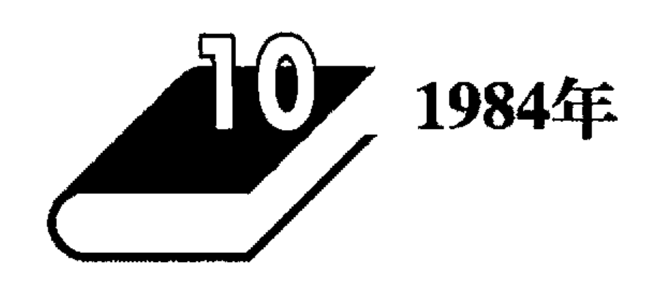
阿尔伯特·艾利斯和罗伯特·A·哈珀，《通往理性生活的指南》

马丁·塞利格曼，《真实的快乐》



威廉·斯泰伦，《看得见的黑暗》

罗伯特·E·泰勒，《日常情绪的起源》



1984年

了解心理学影响的技巧是为了避免成为它们的牺牲品。

罗伯特·西奥迪尼,《影响力》

"究竟因为什么,一个人才会对另一个人说'是'?这些因素中的哪种技巧对带来这种顺从最为有效?我想知道,为什么同一个请求,以某一方式提出来就会被拒绝,而用另一种方式,只是用一个稍微不同点的装饰,就会成功?"

"人类的本性就是当什么东西越稀缺时,就会对其越珍惜。实际上,我们更容易被一种想法所驱使,就是担心可能会失去某些东西会比渴望得到某些相同价值的东西更为焦虑。"

第 10 章

罗伯特·西奥迪尼

《影响力》已经出售了百万余册，并被翻译成了 20 种语言。在他的介绍里，罗伯特·西奥迪尼承认对于销售人员、贩卖人员和筹款者来说，他都是一个很容易被看中的目标。对他来说，当问及是否要捐款时，说出“不”从来都是一件艰难的事情。作为一名实践性的社会心理学家，他很想知道如何才能使别人同意某些他们并不感兴趣的观点，这中间的真正技巧是什么。作为他研究的一部分，西奥迪尼向报纸广告商们索要了关于销售的各种训练项目，这使得他可以掌握有关说服和销售技巧的第一手资料。他深入钻研了广告、公共关系和筹款机构，只为了从专业参与者那里收集到“服从的心理学”的秘密。

这样一部包含了市场营销和心理学的经典著作向我们展示了我们为什么会不善于说服，在这个过程中告诉了我们更多关于人类本性的东西。

影响力的 6 大武器

西奥迪尼以讨论火鸡的母性本能作为开头。火鸡妈妈都是护子心切的好母亲，但是她们的母性本能通常只能被一件事情且只有在这件事情的激发下，才能表现出来：那就是她们的孩子

发出“叽叽”的叫声。臭鼬是火鸡的自然天敌，火鸡妈妈一旦看到它，就会立即进入攻击模式。即使看到的是毛绒版的臭鼬时，也会如此。但是，当让同一个毛绒版的臭鼬也发出和火鸡妈妈的孩子一样“叽叽”的声音时，奇怪的事情发生了：火鸡妈妈居然变成了臭鼬忠心耿耿的保护者！

你可能会想，动物们是多么愚笨啊。按下一个按钮，它们就会以特定的方式行动，即使这些行动是滑稽荒谬的。但是，西奥迪尼通过火鸡的行为是想告诉我们，要对人类也同样拥有自动反应这样一个并不让人舒服的事实真相做好思想准备。我们也有自己“预先录制好的磁带”，它们通常以积极的方式影响着我们，例如：确保我们的生存，而不至于想得太多，但是，当我们不经意间触碰了开关时，它们也同样会给我们带来损害。

西奥迪尼定义了6种“影响力的武器”，这些方式会使我们产生自动的反应，而使我们正常的理性的决策制定过程让步。心理学家们将这些简单地激发性行为称作“固定动作模式”——了解了启动装置，你就可以合理地预测到人们将会如何反应的可能性。

其实，关于《影响力》这本书的标题更为准确的应该是：如何使人们在理性思考你的建议之前，就做出自动的反应。西奥迪尼提出的6个基本武器包括：互惠原理、承诺和一致原理、社会认同原理、喜好原理、权威原理和稀缺原理。这6种“武器”攻无不克，在它们的作用下人们往往不假思索就会说“是”。

互惠原理

互惠原理，在每个文化中都可以找到，就是我们应该对给予我们的任何一件东西有所回报，无论是一件礼物、一个邀请、一句赞美等。

你是否更愿意为自己喜欢的人提供帮助？相信我们中的绝大多数人都会说是的，但是心理学的研究发现，喜好的因素对于

影响我们进行回报的义务感是没有什么区别的。当我们受到个人或组织给予的恩惠时，我们会感到一种回报责任感，即使恩惠很小，即使我们并不想要它们。西奥迪尼提醒我们，哈瑞·奎师那运动的策略，即在街道上或机场里，送给人们鲜花或小册子。尽管大多数人并不想要鲜花，并且经常要还回去，但一旦它被送到他们的手里，他们就会感觉到有捐赠的义务和责任。而与直接由慈善小组通过邮件方式取得的回馈相比，则要多20%左右。但是，当邮件中包含了一件礼物，像是印有接收者名字和地址的小标签，回馈度就会戏剧性地跳跃攀升。

神奇的是不仅仅因为义务感带来了回报，更重要的是有责任去接受。感觉到不可能说出"不"，加上我们并不情愿被看做是不愿意回报的那种人，使我们最终成为了精明商家的猎物。下一次，当你收到一份不请自来的"礼物"时，西奥迪尼提醒说，必须要对其中的善意程度加以留心。这样也许会使你在并不回馈任何东西的前提下，收下礼物，同时在良心上保持一份良好的心态。

西奥迪尼提到了使尼克松政权下台的著名的水门窃听事件。事后看来，这次窃听行为是愚蠢的、有极大风险的、不必要的(不管怎么说，当时的尼克松是即将赢得下一次总统大选的热门人选)和昂贵的。但是，共和党的连任竞选委员会这样做的目的，只是为了能够安抚其更加极端化的成员之一。G·高登·利迪之前曾经提出过两个更加野蛮、代价高昂的方案，包括行凶抢劫和绑架人质在内，所以当他又提出可以在民主党总部安装一个小小的窃听器这个方案时，委员会感觉有必要说"好的"了。正如委员会成员杰伯·马格鲁德后来说的那样——"我们都不情愿什么都没有承诺就将他打发走"。所以，要留意冲动的互惠所带来的影响力。

言行一致原理

人们喜欢言行一致。如果我们实现了自己的承诺，会感觉很

好，一旦我们的做法证实了我们头脑中的想法和决定，会感觉更好。为什么我们会喜欢这样呢？一部分原因是来自社会的压力。没有人喜欢像跷跷板似的从一个想法到另一想法或从一个说法到另一个说法的人。这仿佛就为商人们提供了一个金矿。他们特别留意这种能够改变我们想法的内在压力，并且将它充分地利用。当来自慈善组织的电话拨叫者这样问道："您今晚感觉怎样？夫人……"十次有九次我们会给出肯定的回答。这时当电话那头的人再请求我们为那些遭受灾难或疾病的不幸者捐款时，我们就不能够突然间转变态度变得尖酸刻薄和脾气暴躁，拒绝那些处于悲惨状况中的人们。为了保持言行一致，我们感觉被迫地提供了捐赠。

商人们了解这种心理，如果你得到了某人给出的小承诺，你就将他们的自我印象掌握在自己的手中了。这也是为什么不择手段的汽车经销商们会提供一辆价位特别低的汽车，将我们吸引进展销厅，但是之后加上所有的费用，你就会发现价位根本就不像说的那样低廉。然而，都到了这步了，我们会觉得有义务完成这次购买交易。另一个诡计是销售人员让消费者自己填写一个订货单或购买协议，这样就可以极大地减低他们转变想法的可能性。公开的承诺是一种强大的压力。

西奥迪尼引用了爱蒙森的经典名言："愚蠢的一致性是头脑狭隘人士的心魔。"尤其是当你购物时，一定要记住你自然的本性是倾向于言行一致的，那么你将会发现退出那些并不实惠的交易会变得容易些。在你感受到一致性压力之前，要用你的勇气去感觉和认知某物的真正价值——同样，这也要在你做出最初的承诺之前。

社会认同原理

为什么事先录制好的笑声仍然会填加到电视喜剧片的录音里，即使制作节目的富有创造力的人也会觉得这样做很丢人，绝

大多数的观众也并不喜欢这样?因为研究显示,观众们在听到其他人的笑声时,会情不自禁地认为演员们的表演更加有趣,哪怕这种笑声并不是真实的。

人类需要其他人所给予的“社会认同感”,当其他人首先做了某事时,他们自己再去做就会觉得心里踏实。西奥迪尼举了一个非常黑暗的例子:著名的凯瑟琳·吉诺维斯案。1964 年这名妇女在纽约的皇后区被杀害。尽管事实是杀害她的凶手在杀死她之前的半个小时的时间里,对她进行了 3 次袭击,这名妇女发出了剧烈的尖叫和扭打的声音, 并且有 38 个人亲眼目睹了这一切,可令人难以置信的是,没有一个人站出来阻止。难道这仅仅说明了纽约人冷漠、无勇气吗? 有可能是目击者被吓坏了,才以至于没有采取任何行动。最终,一个解释出现了。当时的情况看起来是每个人都在想,其他人将会采取行动、做些什么,就这样,所有人都在等别人站出来做点什么。西奥迪尼写道,如果处于绝望困窘境地的人想要求得帮助的话,向身边的某一个人求救,会比向一群人求救更容易得到帮助。在一个群体里,或城市的街区上,当人们看到没有人去提供帮助,他们也会不愿意提供自己的帮助。因此,在我们行动之前,需要考虑“社会认同感”。

在其成为一个常见的概念之间,西奥迪尼就讨论了“盲目的模仿者”实施自杀的观点。关于“社会认同感”与自杀相联的最著名的案例是 1978 年发生在拉丁美洲圭亚那地区琼斯镇的可怕的集体自杀事件。当时,美国的“人民圣殿”教会在教主吉姆·琼斯的指挥下,共有 910 名教会成员集体服毒自杀。怎么可能会有如此众多的人心甘情愿地一起结束自己的生命呢? 绝大多数的教会成员是从旧金山招募进来的,西奥迪尼认为,身处国外乡村的孤独感导致了人性中的自然本能,“要做像我一样的其他人在做的事情”。

从一个更直观的角度来看, 广告和市场营销通常都是在我们身边建构着社会认同。一般来说, 我们并不愿意使用某种商

品，直到身边的大多数人都在使用，这也可以说明这件商品是不是足够地好（是一条确认的捷径），但是商家们就会轻易地乘虚而入，大肆宣传。想一想“推荐书”的用途吧，即使是演员来推荐，也会有能力对我们的购买决定产生一定的影响。

毫不遗漏

吉尔伯特·凯斯·切斯特顿说过：“珍惜一切的好办法是意识到你可能会失去它。”人类的本性就是当什么东西越稀缺时，就会对其越珍惜。实际上，我们更容易被一种想法所驱使，就是担心可能会失去某些东西会比渴望得到某些相同价值的东西更为焦虑。零售商们清楚这些，这也是为什么他们永远在大声呼叫着“限时优惠”，以使我们忧虑是不是现在不买些什么，将来就不会再有机会买到它们了。

西奥迪尼说，当一部电影或一本书被审查或禁止之后，它们的需求量往往会有大幅度的攀升。尽管我们被告知不能够获得许可。根据他的“罗密欧与朱丽叶”效应，青少年的情侣在遭到双方家庭的反对之后，两人的关系更有可能会巩固和加强。虽然对他们来说，相见是困难的。

我们应该警惕我们对于稀缺性的反应，因为这将对我们的直接思维能力产生影响。我们会做一些愚蠢的事情，比如加入到竞价大战中，然后不得不花钱将我们绝对没有纳入预算的东西买回来。我们会变成那些叫嚣着“只剩一件物品”的销售人员或告诉我们“城里有对夫妻也对这间房子有浓厚兴趣”的房地产代理商们的牺牲品。要细心冷静地对某件东西的真正价值做评估，而不要被担忧它就要没了的想法所劫持。

最后的评论

你还将从本书中了解到另外的两个影响力，“喜好”和“权威”。作为第二个提出权威影响力观点的人，西奥迪尼提到了斯

坦利·米尔格莱姆的著名实验,关于人类对权威产生尊重的倾向性,哪怕这个权威人物饱受非议。

尽管西奥迪尼提出了许多有益健康和关于我们在心理技巧上所不常遇到的经验教训，对它们的警惕也没有必要降低我们对人类本性的观点和看法。实际上,对我们产生的自动行为模式的赞赏可以增加我们保留自己想法的机会。无形之中能够有效减少服从策略的最好方法就是使更多的人了解它们——这本《影响力》就为大规模的公众提供了这样一个机会。

关于这本书的修改版，有一个有趣的特点就是加入了读者来信的内容。《影响力》是一本关于商人们是如何成功说服我们购买物品的优秀的入门读物,但是在一个更深的层次上,它是关于我们如何作出决定的方式。你的决定是在其他人试图左右你的精神或情感时而下的,还是在你经过理性思考后得出的?

罗伯特·西奥迪尼

罗伯特·西奥迪尼在北卡罗来纳大学获得了心理学的博士学位，并且在哥伦比亚大学获得了博士后的学位。他还曾在俄亥俄州的斯坦福大学担任访问学者。

他被认为是世界上关于影响力和说服研究的顶级权威人士。目前，他是亚利桑那州立大学心理学系的终身教授，还是一家咨询公司的董事长，主要与公司的员工合作，来研究工作中的影响力。

西奥迪尼还出版了《影响力：科学和实践》，专门为团体讲授如何进行说服和服从的原则。

深入阅读

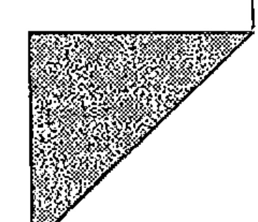
加文·德·贝克尔，《恐惧的礼物》

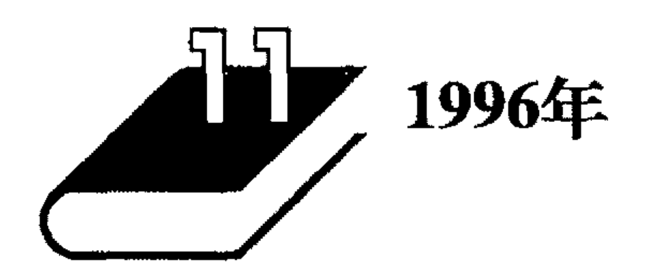
马尔科姆·格拉德威尔，《瞬间抉择》

艾瑞克·贺佛尔，《狂热分子》

斯坦利·米尔格兰姆，《对权力的服从》

巴里·施瓦茨，《选择的悖论》





1996年

只有我们掌握了工作所运用的媒介和领域之后，真正的创造力才会显现出来。

米哈里·契克森米哈赖，《创造力》

"配得上用'富有创造性'来形容的一个观点或一件产品，它的产生是多种因素协同作用的结果，还不仅仅是一个单独个人的想法……真正的具有创造力的成就在绝大多数情况下，从来都不是一拍脑袋就想出来的，也不是黑暗中的灵光一现，而是经过几年的艰苦研究之后才得出来的。"

"创造力之所以被认为是我们生命中的核心意义之一，是因为以下几个原因……首先，大多数的东西是有趣的、重要的，而人类本身就是创造力所产生的结果。我们与大猩猩之间有98%的基因构成是相同的……如果没有创造力，区别人类和猩猩将会变得确实相当困难。"

第 11 章

米哈里·契克森米哈赖

在他的注意力转移到创造力之前，心理学家米哈里·契克森米哈赖曾经写了一本大名鼎鼎的著作《心灵的流动》。它的观点是，追求幸福本身其实是一个错误。与之相反，我们应该意识到哪些时候我们是真正地快乐——我们做什么才能感觉到充满活力——然后去多做这些事情。我们应该通过参加一些流动性的活动去追求内心真正纯粹的愉悦和精神上的享受，而不是仅仅去追求外在的补偿。举个例子，你可能想要赢得一场象棋比赛，但是你在玩的过程中体会到的却完全是精神上的享受。你可能想要成为一名优秀的舞蹈家，但是学习跳舞的过程才是你的主要回报。

契克森米哈赖采纳了这些观点并将它们运用到解答问题中，解释了为什么一些人能够真正成为有创造力的人。他对那些被他称之为“小创造力”的行为并不感兴趣，比如制作一块蛋糕、选择一款窗帘或与小孩子进行一次富于想象力的谈话等，他感兴趣的是那种足以改变人类整个“统治”领域的创造性思维。真正富有创造力的人有能力去改造我们所见到的、理解的、欣赏的那些基础性领域的东西，无论是通过发明一台新机器，还是谱写一首新曲子，契克森米哈赖想要弄清楚的是，是什么使这些人能

够如此与众不同。

《创造力》是30多年来，关于创造力研究的巅峰之作。目前，市场上出现了不少与"如何变得更有创造力"有关的书籍、研讨会，可它们中有许多是油腔滑调式的，但是本书却是少数严肃认真、综合去分析和理解富有创造力的人和过程的著作之一。

富有创造力的人

在《创造力》的开篇，契克森米哈赖就提出，他的研究是首次系统地分析了生活中富有创造力的人，包括他与91位被认为是在各自领域做出杰出贡献，具有巨大影响力的大师的采访，他们来自不同领域，如艺术、商业、法律、政府、医药或科学（科学家中包括了14位诺贝尔奖获得者）。这些大师的名字有：莫提默·J·艾德勒，哲学家；约翰·巴丁，物理学家；肯尼斯·博尔丁，经济学家；马格利特·巴特勒，数学家；萨拉马尼安·钱德拉塞卡，天文学家；巴里·康芒纳，生物学家；纳塔利·戴维斯，历史学家；乔治·法鲁迪，诗人；纳丁·戈迪默，作家；斯蒂芬·杰·古尔德，古生物学家；海瑟·亨德森，经济学家；艾伦·兰雍，艺术家；恩斯特·迈尔，动物学家；布兰达·米尔纳，心理学家；伊利亚·普里高京，化学家；约翰·里德，银行家；约纳斯·萨克，生物学家；拉维·香卡，音乐家；本杰明·斯波克，儿科专家；伊娃·伊索，陶瓷设计师，等等。

如果仅仅去了解这些大师，《创造力》也是值得一读的。这些大师们有一部分是著名到人人皆知的，而一部分人则主要还是在他们各自领域内驰名的。几乎所有的访问对象在年龄上都已经超过了60岁，这使得契克森米哈赖能够有更好的机会去对他们发展成形的职业生涯有彻底和精致的观察，也能够更好地探究得到创造性的成功背后的秘密。

创造力的背景

契克森米哈赖认为，通常的观点中将一个个体的创造力孤立地归结为是来自伟大的见解、发现、研究或发明是错误的。创造力实际上是个人和他所生活的环境或文化以及取决于时间等一系列复杂因素共同作用的结果。

举例来说，如果文艺复兴时期伟大的艺术家，像吉尔贝蒂或米开朗基罗早出生50年的话，艺术赞助和保护文化的氛围还没有形成，也就不能够塑造出他们卓越的艺术成就。同样，也可以想想那些天文学家们：只有建立在几百年以来，前辈们关于太空望远技术的发展和对宇宙知识的不断拓展基础上，他们今天的研究发现才有实现的可能。

契克森米哈赖的观点是，我们应该对某一领域给予与这一领域的专家们同样的兴趣，因为只有这样，才能够恰当地解释出这些成就是如何完成的。他认为，个体们只是"一条锁链中的一个连接环，一个过程中的一小部分"。难道爱因斯坦真的"发明"出了关于创造力的理论吗？是爱因斯坦"发明"出了电吗？这就好比说是火星要为火的产生负责，而实际上，火的产生包含有许多因素。

关于创造力的产品同样需要有能够接受它们的受众来对其进行评估。如果它得不到认可，那么就会很快消失。"弥母"（Memes）是在文化上等同于基因的东西，主要负责如语言、风俗、法律、歌曲、理论和价值观等的传承。如果它们足够强大，它们就能够继承下来，若不够强大，就会失传。具有创造力的人们正是努力寻求创造出可以对他们的文化产生影响的"弥母"。所创造的物品越伟大，就会持续得越长久，对"弥母"产生的影响也会越深入。

首先，要热爱你的工作

富有创造性的突破从来都不会如闪电般快速来临。它们通常都是经过了长年累月的艰苦研究和对某件事物的持续关注才得来的。许多创造性的发现都是幸运的，尤其是那些科学领域的突破，但是往往“幸运”都是在经过了许多年在该领域研究所经历的琐碎繁重的工作之后才出现的。契克森米哈赖谈到了薇拉·鲁宾，她发现在某些星系内，星星并不都是沿着同一方向运动的——一些是顺时针方向，一些是逆时针方向。如果她没有运用一种更加清晰的光谱分析模式的话，她是不可能得到这个发现的，而在这个发现之前，她已经为该领域做出了重大的贡献。鲁宾并不是突然间有了这个重大的发现，而是她对于星系的执著观察以及对她工作的热爱所产生的结果。她的任务是记录数据，但正是由于她的奉献精神才带来了意外的收获。真正富有创造力的人们是为自己的追求而工作的人，所以一旦他们有了公开的发现或成为了名人，也是对他们工作的一种奖赏。驱使他们不断向前的动力，是一种渴望，渴望能够找到或创造出之前没有的东西，而这要比得到回报重要得多。

想要当将军，先成为一名好士兵

提到有创造力的人们，一种对他们颇为流行的印象就是：他们会挑战所有的规则、教条和风俗习惯。然而，这却是一个错误的刻板印象，因为每一个创造出独特改变的人，他首先需要掌握他所在的领域内的技能和知识。只有在掌握了这些之后，他们才可以真正地做出具有创造性的成果，正如只有将某领域内的“规则”纳入进来之后，才可能对它们进行弯曲或破坏以制造出新的规则来。简而言之，在尝试新事情之前，你必须要将旧事情做好才行。

富有创造力的特征

契克森米哈赖的其他观点包括：

- 认为富有创造力的人们要饱受思想上的折磨，这种想法大体上只能算是虚构的童话。他的大部分受访者都表示，他们对于自己的生活和自己创造性的成果充满了快乐和满足。
- 成功的富有创造力的人一般都会有两样充足的东西：好奇心和驱动力。他们对于自己的研究对象绝对地痴迷，可能同领域的其他人会更加的出色，但是他们对于成就的纯粹渴求是他们能够取得成功的决定性因素。
- 富有创造力的人会认真对待他们的直觉，在他人看来迷惑的时候，寻找解决问题的方法，有能力将看似毫无关联的知识领域相联系。
- 富有创造力的人通常看起来都像是盲目的，但是这正是因为他们想要把他们大多数的注意力都投入到令人激动的工作中去。
- 尽管富有创造力的人在任何地方都可以表现出创造性，但是，他们还是喜欢到能够遇见与自己兴趣相投的人以及他们的工作可以被赏识的地方去。
- 身处优美的或具有启发性的环境中，会对那些想更有创造力的人们提供更多的帮助，而不是把他们集中起来开一场关于“创造力”的研讨会。
- 学校看起来并不是一个对许多著名的、富有创造性的大师们产生重要影响的地方，即使在大学里，他们也通常并不会是明星。许多后来被认为是天才的人们，在他们是儿童的时候，并没有显出那么的特别，他们比其他人多的是好奇心。
- 富有创造力的人们中有许多人或者是孤儿或者是与他

们的父亲基本上没什么接触的人。也有许多人往往有一个非常在乎他们、爱他们的母亲，期望他们能够取得更多的成就。

- 大多数的富有创造力的人一般会诞生在这样两种家庭中：他们或是贫穷或是没有什么长处，但是他们的父母仍然会推动他们去接受教育或职业技能的培养；或者他们生长在知识分子、研究者、教授、作家、音乐家等这样的家庭氛围里。只有10%是来自中等家庭。启发就是：若想成为一个有影响力的富有创造力的成年人，最好是在一个重视知识的家庭环境中成长，而不是在一个满足于中产阶级舒适的家庭里生活。
- 富有创造力的人既是谦卑的又是骄傲的，将无私的奉献献给自己所研究的领域，可能收获到同时也是令他们感到自信的成就，将会成为他们成功的标志。
- 存在着一种"创造性人格"本身就是一个神话。所有的富有创造力的人们看上去都可以分享的东西是复杂的——他们"往往把人类所有的可能性纳入到自身的范围之内"。

最后的评论

契克森米哈赖说，如果将富有创造力的人看做是一个有特权的精英，就未免太简单了。与之相反，他们的生活是一种信息，从中我们可以发现充满着成就感的工作和我们所热爱的东西。正如他所说的，研究中的大多数人都没有特权背景，而是不得不在面对经济或家庭压力时，挣扎着去得到自己想要的东西。一些受访者认为，事实上，他们最大的成就感就是创造出了属于自己的生活或职业，而没有求助于社会期望。

为什么我们应该如此关心创造力呢？契克森米哈赖的关于流动的经验研究发现，创造力最容易在人们从事"设计或发现新

的东西”时迸发出来。当我们处于创造力旺盛时，也是感觉最开心的时候。因为我们忘记了自我的存在，而达到了一种境界，觉得我们是某些更伟大的事物中的一部分。实际上，我们是从发现创造力当中设法得到满足和乐趣，他说，因为这样做的结果是使我们作为一个物种来生存。新的想法比以往任何时候都更加需要，如果星球还想继续生存，最好的建设者很可能是来自那些真正富有创造力的人们。

米哈里·契克森米哈赖

米哈里·契克森米哈赖1934年出生于亚得里亚海的阜姆。他的父亲是匈牙利——在当时还属于意大利的一个城市的领事。他姓氏的含义是“来自辛克省的圣人迈克”,辛克最初是匈牙利的一个省。

契克森米哈赖的青少年时代是在罗马度过的,一边帮助家里经营着餐馆,一边接受着传统的教育。毕业之后,他的工作是摄影师和旅游代理。1958年他考入了芝加哥大学,在那里他得到了学士学位和博士学位。尽管他对卡尔·荣格的观点更感兴趣,但仍被要求学习行为主义心理学。直到后来,当他在芝加哥大学担任教授的那些年里,他才能够发展自己的关于流动性、创造力和自我理论。

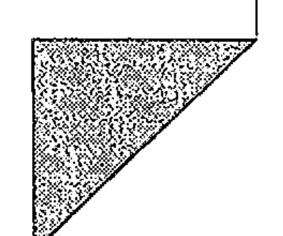
从1999年起,契克森米哈赖就在加利福尼亚州的克莱蒙研究大学担任教授,在那里,他的生活质量研究中心探索了关于积极心理学方面的内容。

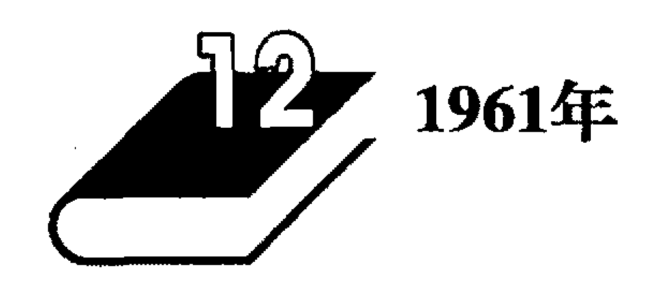
他的其他著作包括:《枯燥和焦虑之外》(1975年)、《进化的自我:第三个千年的心理学》(1993年)和《生命的心流:日常生活中的心理学》(1997年)。

深入阅读

爱德华·德·博诺,《横向思考》

马丁·塞利格曼,《真实的快乐》





1961年

如果我们知道了消极情绪的产生是来自特别的想法，尤其是不理性的想法，那么我们就拥有了能够不再陷入绝望和伤心境地的秘密。

阿尔伯特·艾利斯和罗伯特·A·哈珀，《通往理性生活的指南》

“你永远都不可能期望自己时时刻刻都感觉到开心和快乐。有时身体上的疼痛也无法避免。但是，远离精神和情感上的沉重包袱却是你所能决定的——只要你相信这是可能的，并且从事你所坚信的工作。”

“人类是唯一能够创造出语言的动物。一个人从孩童时期就开始用字、词和句子来形成自己的想法、观点和感觉……如果确实是这样，那么所有实际情况中我们告诉自己的短语和句子都会表达出我们的想法和情感。”

第 12 章

阿尔伯特·艾利斯，罗伯特·A·哈珀

在流行心理学作品中，有许多长盛不衰的经典著作，而《通往理性生活的指南》无疑是其中的精品之一，至今的销售量已经超过百万册。自从 40 年前它首次面世以来，成千上万“具有启迪性的”著作大多来去匆匆，只有它还在默默地改变着人们的生活。

这本书为人们带来了关注心理学的全新方式，“理性情绪疗法”(RET)，与传统的弗洛伊德学派的心理分析方法有所不同，该疗法在心理学领域引发了一场革命。理性情绪疗法认为，情感并不是像弗洛伊德坚信的那样，由受压抑的欲望或需求引起，而是直接来自我们自己的想法、观点、态度和信仰。决定我们心理健康的并不是神秘的潜意识，而是每天我们对自己所说的单调无聊的话。这些话代表了我们的生活哲学，如果我们愿意尝试改变我们习惯性地对自己说的话，那么我们也能相对轻易地改变我们的心境。

倾听我们内心的声音

艾利斯和哈珀认为，人类是创造语言的动物。我们习惯于以单词和句子的形式来形成我们的情感和观点，这些有效地变成

了我们的想法和情感。因此,如果我们是自己认为的那个样子,那么任何一种性格类型的改变都需要我们首先去关注自己内心的声音。它们究竟是在为我们服务还是误导了我们?

谈话疗法的目的就是揭露那些人们信以为真的东西中的"逻辑错误"。举例来说,如果我们正处于可怕或恐惧的感觉中,我们被要求回忆使我们产生目前这种焦虑状态的最初原因是什么。我们总是会发现,我们会对自己说诸如此类的话:"如果……岂不是很可怕?"或者是"难道我……做之后不是很恐怖吗?"从这一点上看,我们不得不阻止或问问自己,为什么如果这样或如果那样之后,就会令你如此恐慌,或者是否我们目前的状况真的就像我们所说的那样糟糕。即使答案是肯定的,可这将会持续很长的时间吗?

这种自我询问的方式起初看起来是有些幼稚,但是通过这样做,我们就会慢慢地了解到我们内心的语言是在如何影响着我们的生活。毕竟,如果我们将某件事情贴上"灾难性的"标签,那么结果它很有可能就是灾难性的。我们只能按照我们内心的语言来生活,无论它能够使事件变好、变糟或是不好也不坏。

绝不再陷入绝望之中

为什么人类已经能征服了宇宙,但是我们中的大多数人还是不能够使自己摆脱糟糕的坏心情呢?随着我们拥有了高度发达的物质文明,社会中精神出现问题的人的比例也似乎上升了。对于今天的人们来说,主要的挑战就是获得控制他们自身情感的能力。

在名为"绝不再陷入绝望之中的艺术"一文中,艾利斯和哈珀提出,苦难和压抑通常是精神的状态,因为它们是能够自我延续的。举例来说,当我们结束一段感情或失去一份工作之时,会感觉到悲伤和沮丧,这是非常可以理解的。然而,如果我们放纵这种感觉,使之持续,它将会变得更强大。悲伤就会如滚雪球一

般越来越大，以至于我们变成了“为我们自己的不幸而感到不幸”而不是尝试去理性地看待情况。《通往理性生活的指南》中指出，“如果没有经过一次次重复的思想反复，想要去维持一个情感冲动几乎是不可能的。”一些在我们头脑中仍被认为是“坏的”东西，都是因为我们不断地告诉自己它们是坏的。如果我们没有持续产生出这种不好的感觉，这种感觉又怎么可能会持续呢？当然，如果我们遭受的是生理上的疼痛，我们不可能会轻易地忽视它的存在，但是它们也只是在那里而已，不会引起刺激与感觉之间的自动关联。

早在20世纪60年代，艾利斯就提出，在治疗抑郁症的过程中使用药物是存在问题的，因为一旦患者终止了与你的交谈，他们就会再次陷入抑郁当中。要想得到永久性的改变，就需要他们改变思维方式，使他们无论何时都能“告诉自己摆脱”持续不断的消极感觉。他敏锐地观察到，一些人私下里是很享受抑郁心情的，因为他们可以不必采取任何改变的行动。在某些案例中，我们不得不作出决定，我们将不会感到抑郁，同时我们的感觉也会随之发生改变。

最后的评论

人类是理性的还是非理性的？艾利斯和哈珀说，我们两者兼具。我们很聪明，可仍会有幼稚、愚蠢、偏见和自私的行为。享受好生活的关键在于，将理性运用到生活中大多数非理性的情况，如我们的情感。

控制我们的自身想法，并且在极端情感当中找到一种中庸的处理方式，这与佛教在理性对待情绪的方法上获得了明确的响应。依佛教的观点看来，我们过去做过的事情，决定着今天的处境，而我们现在能做的只有减轻情绪。艾利斯是在自己还是一个小男孩的时候就发现了这点。他的母亲是一个有着双重性格的人，他的父亲经常为了生意四处奔波，于是他就承担起了照顾

比他小的弟弟妹妹的任务，每天帮他们穿好衣服送他们去学校。即使当他因为患肾病住院时，他的父母也很少来看望照顾他。艾利斯体会到，我们没有必要受环境的影响而感到难过，除非我们允许自己这样想，总是会有控制我们情绪的空间和方法的。虽然他的品牌疗法可能看上去有点显得铁石心肠，但实际上却表达出了对于人们的十分乐观的看法。

《通往理性生活的指南》可以帮助所有人理解他们的情绪是如何产生的，更为重要的是使人们理解一个合理的幸福和富有活力的生活，是完全可以通过自己更加细心、更加有控制力的想法而得到的。本书的话题包括有减少对于赞同的需求、征服焦虑、如何从挫折中得到快乐和消除对失败的恐惧。与它的内容相协调，本书有着一个相当清晰和直接的写作风格。它的修订版即第三版，新增了一个新的章节来支持后面的原则性观点，以及讲述关于理性情感疗法的技巧和方法。

阿尔伯特·艾利斯，罗伯特·A·哈珀

阿尔伯特·艾利斯1913年出生于宾夕法尼亚州的匹兹堡，他在纽约长大。他在纽约城市大学获得了经济学学位，但是却在随后经济方面的工作中没有取得多大成功。他也同样试图成为一名小说家，可惜也没有成功。

在写了几篇有关人类性行为的文章之后，1942年艾利斯加入了哥伦比亚大学的临床心理学项目，1943年他取得了他的硕士学位。他开始私自利用一部分课余时间从事家庭和性方面的咨询服务。1947年他获得了他的博士学位。

艾利斯的观点提出来之后，并没有很快地被美国的心理学体系所接纳。但是今天，他已经被认为是与艾伦·贝克齐名的认识行为疗法的开山鼻祖。创建于1959年的理性情感疗法研究所，至今仍在传播着他的思想。更多相关的内容可以参见由艾蒙特·威尔登所著的传记——《阿尔伯特·艾利斯的生活》。

艾利斯发表了超过600篇的学术文章，并著有近50本专著，包括《如何与一个神经病患者共处》、《爱的艺术与科学》、《没有内疚地去爱》、《理性吃法的艺术与科学》以及《如何使你自己在任何苦难面前都坚不可摧——是的，任何苦难》。

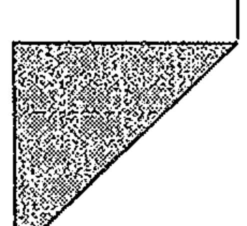
罗伯特·A·哈珀是前总统协会婚姻辅导员和美国儿科学院的心理咨询师。他在俄亥俄州立大学获得博士学位，自1953年起就一直在华盛顿地区从事私人实践。他的其他著作包括：《有创造力的婚姻》（与阿尔伯特·艾利斯合著）以及《理解和享受性的45个等级》（与沃特·斯托克合著）。

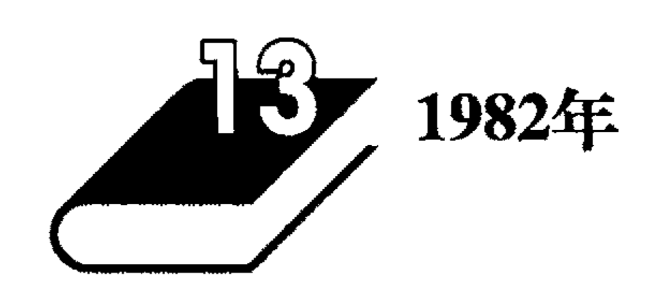
深入阅读

纳山尼尔·布兰登，《自尊心理学》

大卫·D·伯恩斯，《感觉良好》

马丁·塞利格曼，《真实的快乐》





1982年

潜意识的心灵状态是明智的解决方法和遗忘个人权力的丰富源泉。

史奈德·罗森,《催眠之声伴随你:关于米尔顿·艾瑞克森的教学故事》

"如果你是在所谓的清醒状态中阅读这些故事,那么你也许会将这些误解为'陈词滥调的'、'观点陈腐的'或者'有趣但并不具有启发性的'。然而,当处于催眠状态时,每个故事,或者是故事中的每一个字,都可能引发小小的顿悟——禅宗中关于启迪的一个术语。"

——史奈德·罗森

"关于人们可以做些什么确实是让人感到惊奇的。只有他们自己不知道自己究竟能够做什么。"

——米尔顿·艾瑞克森

第 13 章

史奈德·罗森

西格蒙德·弗洛伊德曾经用催眠术做过实验，但是从来都没能轻易地使患者进入催眠状态或者使患者们接受他的建议。米尔顿·艾瑞克森，在弗洛伊德诞生 45 年之后，用了许多方法挖掘出催眠术的潜能，并使之成为心理学治疗的一个真正工作，往往能够为那些长期饱受复杂想法及常年失眠的人们提供帮助，为他们的病情带来快速的改善。

为什么弗洛伊德没有成功，而艾瑞克森却取得了效果呢？也许答案就在于精神治疗的动态关系之中。传统观点认为，因为医生具有丰富的知识，所以他们是治疗者。而患者，往往被认为是被治疗的对象，而容易被他们所忽视。作为精神研究机构里的一名年轻医生，艾瑞克森也继续了这种观点，但是不久之后，他开始将这种关系理解为就是简单的，两个人在一起工作，以共同为患者的潜意识找到有效的解决办法而已。通过对自身的催眠过程，艾瑞克森的声音将会“变成”患者的声音（“我的催眠之声伴随你”，他会这样告诉他们），以此来建立一种强大的暗示力量。

讲故事疗法

艾瑞克森的特殊秘密就在于他的“讲故事疗法”，并不是那

种童话，而是关于他自己的家庭生活或先前的病人们所讲述的、对某人有特殊意义的奇闻逸事。它们通常都包含有令人震惊或惊喜的元素，打算能够给患者带来“啊哈”这样的瞬间，使他们能够从自己固有的环形想法中跳出来。与以往的对患者说“我看这是错的，你应该这样做”不同，艾瑞克森会让患者从奇闻逸事中发现道理，依靠他们自己的思考来指出哪里是错的，应当怎样做。

曾经有一名酒鬼前来找艾瑞克森医治，看上去似乎是个毫无希望的病例。因为酒鬼的父母也是酒鬼，他的姥姥、姥爷、奶奶、爷爷也都是酒鬼，甚至他的妻子和弟弟也是酒鬼。艾瑞克森本可以将他直接送到戒酒中心，但是考虑到这个患者的生活背景——他在一家报社工作，按他自己的话来说，这是一种催生人严重酗酒的生活风格——艾瑞克森认为，他应该尝试一下不同的方法。于是他让这名患者去了当地的植物公园，就坐在那里，对着仙人掌这种植物沉思，因为仙人掌在3年没有水的环境中也能生存下来。许多年后，这位男子的女儿联系上了艾瑞克森，告诉他在接受了“植物疗法”之后，她的父亲还有她的母亲都变得冷静下来了。关于繁盛的仙人掌基本不需要水的联想，产生了明显的疗效。

艾瑞克森坦承，这种治疗方法绝不会在教科书中找到，但这也正是他的那种治疗风格的关键：我们都是各不相同的，我们只能对与自身最贴切的治疗方法产生配合的反应。有时，他的故事听起来似乎更像是禅宗里的“只可意会，不可言传”的道理，或是谜语，并不能够被完全理解。当你在正常的状态下听这些故事的时候，你也许会觉得它们是毫无新意的，或者想“那又怎样”，但是当你在催眠状态下听到这些流动的语言、颇具意味的停顿和惊喜的元素出现时，就会令人震惊地突然产生出潜意识的联通，并且触发变化。

艾瑞克森授权给精神病医生史奈德·罗森，允许他将自己的

许多故事加以收集，再将它们汇集成书，配以评论。这本书已经出版20余年了。《催眠之声伴随你：关于米尔顿·艾瑞克森的教学故事》是对艾瑞克森的一次完美的介绍，捕捉到了他对于心理学领域神奇而独特的贡献。下面是对本书的一个简要的介绍，选取了一少部分故事以及对它们含意的解释。能够阅读到剩余的内容也是非常具有意义的，因此建议大家通读全书。

绝对不能没有沟通

当与患者沟通时，艾瑞克森并不是试图挖掘出他们的许多背景和过去，他首先要做的，是与患者们建立起友好的关系。他会非常留心观察患者对于他讲的故事是如何反应的，借助他们的肢体语言、呼吸和细微的面部表情来判断。

有一年夏天，艾瑞克森为了筹集自己的大学学费，挨家挨户地推销书籍。他访问了一个农民的家，但是这位农民对这些书籍并不感兴趣，他只关心如何养他的猪。于是，艾瑞克森就放弃了向他推销任何东西的做法，而是开始去抓猪尾巴。因为自己从小就是在农场里长大的，所以他知道它们喜欢这样。这位农民看到这副情形，非常高兴地说："只要是爱猪并且知道怎么去抓猪尾巴的人，就都是我想结识的人。"他留下年轻的艾瑞克森一起吃了晚饭，之后同意购买了他的书。

艾瑞克森讲述这个故事，是为了说明关于我们的每一件事都在传达着什么——我们绝对不能没有沟通。当我们需要做出决断，正如那个农民做的那样，我们不得不让我们的潜意识发挥作用，感觉和预感通常都是正确的，也是我们在"整个"过程中都需要考虑到的。

看到镜子中的自己

一个相关的技巧是镜面反射。通过"跟随着"患者正在说的内容，艾瑞克森可以将它们是如何运作的看起来更加客观。

在他工作的那家医院，有两个男人宣称自己将会是耶稣基督。他让他们坐在一个长椅上，分别与他们谈话。最终，通过让他们各自看到了他人的白痴看法，从而感悟出了自己原来是同样的愚蠢。当医院正在盖一栋侧楼的时候，艾瑞克森叫来另一个号称是“耶稣”的人，去帮着做木工活儿，他知道这人绝不会拒绝的，因为耶稣在成为救世主之前，就是一个著名的木匠。这个不同寻常的治疗方法令这名患者回到了现实之中，也再次令其他人从幻想中缓过神儿来。

路丝是一个12岁的漂亮小姑娘，有着惹人喜爱的性格。周围的人们因为太喜欢她了，所以都愿意帮她做事。然而，她却有特殊的癖好，比如突然踢别人的小腿、撕别人的衣服或踩别人的脚，甚至会弄伤他们的脚趾。一天，艾瑞克森听说她正在一个病房里暴跳如雷。当他进去的时候，她正在撕扯墙壁上的石膏块，但是他并没有呵斥她停下来——他自己也开始弄翻屋子四周的垃圾桶、撕扯床单并且打碎了玻璃。“让我们去别的地方吧！”他说，“这太好玩了！”之后，拉着路丝来到走廊。这时，他看见一名护士，于是激动地走上前去把她的衣服扯了下来，只留下了她的内衣裤。这时，路丝说：“艾瑞克森医生，你不应该做那样的事情”，并且拿来一条床单帮这名护士把身体遮了起来。通过她自己行为展示出来的启发，她变成了一个好女孩儿(那名“突然”出现在走廊里的护士是事前安排好的，她同意成为这幕戏的一部分)。

自我改变才是真正的改变

通常，当一个患有自我控制或酗酒问题的病人前来找艾瑞克森治疗时，他都不会告诉他们要停止什么不良行为，而是更加剧烈地从事它们。当面对一个前来找他的想要减肥或者戒烟、戒酒的人，他也不会告诉他们停止这些行为。相反的，他会让这些人再去多买些食物、香烟和酒，但不是从附近的商店里买，而是

到至少一公里以外的地方去买，这样的话，经常的锻炼会使他们重新思考自己的喜好。

一名180磅重的妇女前来找艾瑞克森求助，想要减肥到130磅。他坚持用一种先增肥再减肥的模式。艾瑞克森说，只有她先许下承诺，他才可以帮助她。她同意了，于是他让她首先继续增加重量，直至200磅。她一度反对这样，但是当她真的达到200磅以后，她已经如此渴望能够被“允许”减肥，于是，她没有费一点力气就轻松地减到了130磅。

这些关于艾瑞克森“间接”逻辑的例子表现出了他更加博大的人生哲学观：只有当他们自己感觉到需要“自我”改变的时候，你才有可能真正地改变他们。相比于胁迫或指示的方法来说，这种方法得到的改变往往更加有效且持久。

寻找生活中的意义

一名妇女前来找艾瑞克森，她说自己讨厌住在亚利桑那州凤凰城。她的丈夫想要去弗拉格斯塔夫（亚利桑那州的另一个城市）度假，但是她说如果仅仅待在凤凰城还能感觉好点，一旦她到过别的地方之后，就会更厌恶这里。艾瑞克森使她对自己的想法产生好奇，即为什么自己会对凤凰城如此仇恨？为什么她会用这种想法来处罚自己？在催眠的过程中，他告诉她去弗拉格斯塔夫并且看一看“色彩的闪光”。其实，他背地里并没有什么东西要让她去看，但的确使她感觉到了好奇，直到她发现了她“色彩的闪光”（其实只是绿色背景下出现的一只红色的小鸟），她感到非常满意。

艾瑞克森想要转变她的心态，使她开始注意到以往没有在意的事情——感受除了物理视觉之外更深层次的心理感觉。这名妇女结束了在弗拉格斯塔夫一个月的生活，此后开始在美国不同的城市旅游度假，寻找被赋予意义的“色彩的闪光”。

在一个或两个疗程里，艾瑞克森就已经帮助她改变了强烈

的消极情绪，建立起了对积极生活的好奇心。

重新找到自我

如果从艾瑞克森的研究中可以提炼出一点精华的话，那么就是在我们每一个人的内心里都有着“知道的事”。他坚信每个人都有着一个健康的、有力的内核，而催眠的过程也是一个有助于让自我重新指引我们的方式。

他用了自己童年时的一个经历来说明这一点。一天，一匹陌生的马突然出现在一处农田里，农民们都不知道这是谁家的马，它身上也没有任何标记。于是，小米尔顿决定骑上马，重新回到路上，去找到它的主人。然而，他并没有骑着它到不同的地方挨家挨户地问，而是让马领着他走。当这匹马走回到它主人的农田上时，那里的农民都惊喜地问，你怎么知道这马是我们的呢？小米尔顿回答说：“我并不知道——但是马自己知道呀！我所做的就是使它一直走在路上。”

这匹“马”就是一个潜意识的过程，它可以使我们在一个恍惚的状态中得以解决任何问题，使我们重新找到本身真实的、强大的自我。艾瑞克森坚信，我们绝大多数的障碍都是自己给自己设出来的，而这些障碍主要是由我们有意识的思维树立起来的。通过达到或重塑我们潜意识的内容，我们就可以重新创造我们的生活。主动权是掌握在我们自己手里的，我们可以改编自己的信息，更好地贴近现实，而不是停留在消极的或扭曲的思想模式中。

最后的评论

艾瑞克森具有能从一个人的面部表情或身体语言中掌握细微的变化并解读出其传达信息的这种能力，通常会让人坚信他是一个通灵的、有超自然能力的人。当他在 17 岁感染上小儿麻痹症时，他几乎不能移动，也不能做其他任何事情，于是他就开始观察和分析他那些众多兄弟姐妹们的行为。他注意到，有时当

他们说一件事时，实际上意味着另一件事，而且在沟通当中包含有许多不仅仅是语言的东西。他那远近闻名的能够读懂人的能力也是从那里开始培养的。

如果你从来没有求助于一个催眠术大师去戒烟、减肥或治愈恐惧症，你现在可以有证据相信，催眠术是值得尊敬的，这也是艾瑞克森留下的宝贵财富的一部分。他的关于“简短疗法”的观点——病情的改变是可以在短时间内达到的，而不是让患者在心理治疗上花费掉几年的时间——现在也仍旧是心理表演治疗方法的一部分。此外，他的追随者理查德·班德勒和约翰·葛瑞德还在后来开创了“神经语言程序学”疗法(NLP)，这是根据艾瑞克森技巧编纂出来的更加精华的版本，已经被商业人士和私家教练用来指导客户如何才能够在工作当中崭露头角。

然而，正如罗森指出的，艾瑞克森在他的研究方法中几乎看不到技术性的存在。他将人类视为一种会讲故事的物种。一个故事、神话或趣闻往往都是表达出对生活的观点和个人理解最有效的方式。

米尔顿·艾瑞克森，史奈德·罗森

米尔顿·艾瑞克森1901年出生于内华达州，他患有色盲、单调聋哑，并且具有阅读障碍。在他年轻的时候，随家人一起乘坐带有棚子的货车来到了威斯康星州，他们在那里建立了一座农场。

艾瑞克森在威斯康星大学攻读了心理学，在那里他学会了如何让人们进入催眠状态。此后他在科罗拉多州总医院取得了他的医学学位，在罗得岛州立医院担任一名初级精神病医生。1930年到1934年间，他在伍斯特州立医院工作，成为首席精神病医师，随后，他在密歇根州的艾萝依担任临床和教学医师。在那里，他与伊丽莎白·艾瑞克森结了婚。他们共有5个孩子，另外在前一段婚姻里，他还有3个孩子。

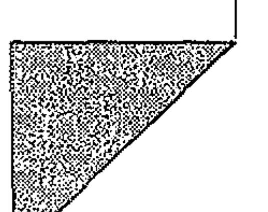
1948年艾瑞克森因为健康原因移居至凤凰城，在那里，他"奇迹般的"疗法令人们从美国各地纷至沓来，前来向他咨询。他曾经催眠了作家奥尔德斯·赫胥黎，以及他的朋友人类学家玛格丽特·米德和哲学家格雷戈里·贝特森。他还是美国临床催眠协会以及美国心理和精神协会的创建者。

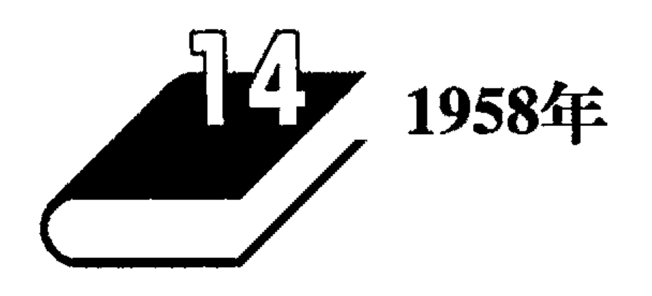
艾瑞克森于1980年逝世。他的骨灰撒在了凤凰城的对斯峰上，这座山峰也是作为他治疗中的一部分，经常让他的病人们去攀登的地方。

史奈德·罗森是纽约大学医药中心精神病治疗部门的一名助理临床教授。他开设了关于艾瑞克森疗法的讲习班，并且为艾瑞克森与欧内斯特·L·罗西合著的书——《催眠疗法：对个案研究的探索》(1979年)撰写了序言。

深入阅读

罗伯特·西奥迪尼，《影响力》
西格蒙德·弗洛伊德，《梦的解析》
卡尔·荣格，《原型与集体无意识》
福律兹·培尔斯，《完形治疗法》
卡尔·罗杰斯，《论成为一个人》





1958年

认同的危机，在当时是感觉疼痛的，却是建立起一个更加强大和控制力的自我所必须经历的过程。

艾瑞克·艾瑞克森，《青年路德》

> “我将青春期所遇到的主要危机称作认同危机。它出现在生命发展中的特定时期，这时的青年人必须为自己建立一些明确的观点和方向，加入一些工作的团体，并且希望能够预想到自己的成年生活。”
>
> “毫无疑问地，马丁有太多的话他不得不对魔鬼说，就像是被满腔的蔑视所点燃，而这些他没法对他的父亲和老师们说。在适当的时候，他说了全部，以报复的方式跟教皇说的。”

第 14 章

艾瑞克·艾瑞克森

如果你曾经谈论过"认同危机"的内容,那么你就要感谢心理学家艾瑞克·艾瑞克森了,因为正是他创造了这个术语。艾瑞克森对于认同感的关注源自他自身的经历。他是一个私生子,母亲是已婚的犹太人,名叫卡拉·亚伯拉罕森,而父亲是一个身份不明的丹麦人。他从小在德国长大,采用了他那医生继父的姓氏,被叫做艾瑞克·霍姆博格。在学校里,他参加测试的结果表明自己是犹太人,但是在犹太教堂里,他又会因为自己"北欧神"的外形而被人嘲笑。他高高的个子,金发碧眼,有着蓝蓝的眼睛。当他与 3 个和自己有着一半血缘关系的姐妹走在一起时,局外人的感觉更加强烈。后来,他在 30 多岁时拿到了美国公民的身份,艾瑞克·霍姆博格将自己的姓改成了艾瑞克森,也就是说,他是自己的儿子。

当艾瑞克森对青春期的认同问题给予了特别的关注时,他已经有了一个伟大的贡献,就是回答了"我是谁?"这样一个时常浮现在自己的脑海里并且在普通人的一生中会不断闪现的问题。弗洛伊德将人从婴儿期到青春期的心理发展过程分为 5 个阶段,但是艾瑞克森做了更进一步的研究,涵盖了整个生命过程,将人从出生到老年分为 8 个"社会心理"阶段。在每一个阶段

即将结束时，我们都要经历一个对我们自身身份重新认同的危机感。在这些关键点上，我们可以选择是继续成长还是停滞不前。他说每一个选择，都为日后成年人性格的形成垒起了一块基石。在全面赏析了这些转折点时期的紧张心理状态之后，他打破了认为一旦我们过了20岁之后，就是一个长期稳定的状态这样的神话。

艾瑞克森的著名还有一个原因。尽管弗洛伊德曾经出版过一本关于研究莱昂纳多·达芬奇的伟大著作，但是艾瑞克森却将关于甘地和马丁·路德的书开创了一个新的类别，"心理传记学"或者是说将心理分析的研究方法运用到对名人的生活的研究中去。在路德身上，他发现了关于认同危机中，关于"卓越危机"的例子，在《青年路德》一书中有详细描述。

关于路德的故事

马丁·路德的童年和青年是在欧洲基督教盛行时期度过的，当时到处充满了"最后审判"的思想，即所有的罪孽和善行到最后都会被计算到一个人的生活当中。人们生活在对下地狱的恐惧当中，为那些死去的无情的灵魂祈祷。公开折磨罪犯在当时是很常见的，连在学校里鞭笞和棒打孩子们也是家常便饭。关于生活的主题就是绝对完全地顺从：服从长辈、服从教会、服从上帝。

正是在这样一个被艾瑞克森描述为"充满了内疚和悲伤的世界"里，马丁·路德于1483年出生了。他的父亲出身于农民阶级，但是凭借着艰苦勤奋的工作，变成了一个小规模的资本家，拥有一处矿产的所有权。汉斯·路德为他儿子的教育攒足了积蓄，他打算让他成为一名具有较高社会地位的律师，想让他因此而彻底改变家庭最原始的卑微出身。到了上学的年龄，马丁·路德去了一所拉丁学校，并且学得很好。17岁时考上了大学。1505年，他从大学毕业后被一所法律学校录取。然而，那个夏天当他在家里休假时，他差点被一次暴风雨中的雷电击中。已经对预先

铺好在他面前的成长道路产生疑虑和不安的马丁·路德,将这次事件看成是一个信号,他发誓要成为一名牧师。这无疑令他的父母感到崩溃,但是在1501年,他还是来到了位于爱尔福特的奥古斯丁修道院。

起初,一切都进展得很顺利,他也非常享受修道院里神圣的氛围。然而,正如所有年轻人一样,他时常被有关性的想法所诱惑,并且为此充满了内疚感。正像许多路德生平传记的作者所讲述的那样,当他在修道院的教堂里参加合唱的时候,就会有某种惊恐的感觉,进而大声喊出:“我没有!”艾瑞克森将这件事情认为是经典的认同危机的一个暗示。路德已经离开了世俗的学术生涯,他的父亲是如此希望他能够沿着那条路继续走下去,然而现在,在一个充满了希望的神圣的开端之后,这条修道院的道路看起来似乎同样也是错误的,尽管他极其努力地去坚持当初自己许下的誓言。他陷入了一种可怕的无处可归的认同危机。无论他想让自己成为什么样的人,都要痛苦地接受失败的后果。

然而,马丁还是选择了留在教会里,并且很快得到了提升,他成为一名权威的神学家。1515年他成为了一名掌管11所修道院的牧师。但是,随着时间的流逝,他渐渐发现,自己所理解的真正的精神信仰与现实中所看到的教会的实际情况之间有着越来越大的差别。根据中世纪天主教的教义,罪孽需要承受某些世俗的惩罚,或者可以通过做“善行”来减轻罪恶感。但是,即使这种合理的负罪感,居然也可以通过购买教会制作的“赎罪券”来抵消,而金钱则源源不断地流进了教会的保险箱。在路德看来,这只是教会种种弊端的冰山之一角而已。经过相当彻底的思考,他深刻地意识到,相信权威的圣经要比盲目尊崇权威的教会机构来说更为重要。

事情的爆发是在1517年10月,他将一个文件即著名的“95条”钉在威丁堡大学的教堂大门上(通常用来张贴公共通知的一个地方),文件中列举了教会需要改革的一些领域。这份文件无

疑引发了轩然大波，但是如果没有当时刚刚发明不久的印刷术的话，它也不会产生如此大的影响力，印刷术的发明使路德之后的观点得以快速和广泛地传播开来。任何人，从农民到王公贵族，只要是对现实有所抱怨的人都找到了议论的焦点。路德成为了一个名人，他的起义也引发了新教的改革。

路德的"第二次重生"

反叛性通常是在一个人年轻时期显现出来的，但是当路德公开地表示出对教会的反对意见时，他已经34岁了。对此，艾瑞克森的解释是，年轻人在反对某事之前，必须是首先对此强烈地坚信不疑，而路德当初就是不顾一切地坚信教会的信条和权威性。如果他没有对教会全身心地投入和接触，他也绝不会成为日后对它的种种问题最不满的人。艾瑞克森评论说，历史上的伟大人物往往会经历几年低潮期。从年纪轻轻开始，他们就觉得自己将来会留名青史，但是不知不觉地他们就会在等待特殊的真相在头脑中形成，直到他们在合适的时间里能够产生出最大的影响。路德也是这样。

艾瑞克森花了大量的篇幅用心理精神分析法探讨了路德与他的父亲之间的关系。他推测路德加入到神圣的罗马教会的勇气，应理解为是他对父亲最初的叛逆行为。或许令人惊讶，艾瑞克森认为，路德的本性并不具有叛逆性，但是因为他生命中曾经反叛过一位重大人物，所以这让他的生命轨迹也变得具有叛逆性。

艾瑞克森提出的最耐人寻味的一点是，路德确实通过他的神学立场改变了世界，但是他的立场却是他与自己内心的恶魔和认同危机抗争的结果。路德是一个合格的牧师吗?路德是一个好儿子吗？或者说路德是一个伟大的改革家吗?

艾瑞克森将重大的认同危机看做是"第二次重生"，这种观点也是从威廉·詹姆斯那里得到的启发。起初人们是宁可麻木地

迎合自我,而能获得第二次重生的人们往往有着受煎熬的灵魂,寻求用内心对话的方式来给心灵疗伤，这也将会为他们指引出前进的方向。第二次重生的积极方面是如果他们成功地完成了自我转型,他们就将会有潜力征服周围的世界。路德花了很长时间才想出自己是谁,但是一旦他完成了这个转变,即使是教皇也阻止不了他。

人生的关键点

艾瑞克森认为，一个社会适应青年人认同危机的能力是极其重要的。他阐述了关于"暂停"的概念,一种文化最好能够故意创造出这样一个时期或经历，使年轻人可以在成为一名合格的成年人之前"找到自己"。比如像在今天,我们就可以在毕业那年与开始大学生活之间享受到一年"间隙年"时间。在路德生活的那个时代,修道院正是给许多年轻人提供了这样一个静思机会,思考"我是谁"和"我将成为一个什么样的人"。

如果路德按照父亲想要的那样,成为一名法律界人士,那么结果将会怎样？也许从传统的意义上说,他会做得相当不错,但是他可能永远也不会挖掘出自己的潜能了。

艾瑞克森评论说,一个人生命中真正的危机产生于他们20多岁接近30岁的时候,那时的他们意识到他们正在走着一条并不靠谱的路,这些路"是不适合他们的",即使他们一开始为其表现出了极大的热情。他们的不凡成功将他们逼进了一个洞里,期望他们能够运用自己的心理优势从里面爬出来。

艾瑞克森更博大的观点是,如果在某些特定的关键点上,人们感觉到承受了巨大的压力以至于更倾向于选择停滞不前而不是成长,那么其实整个社会也在遭受着种种压力。所有明智的社会文化是意识到年轻人的认同危机，并且想办法适应改善这种情况。尽管从短期看来这种问题比较棘手,但是这些新的想法和能量在个人转折点上的释放可以带来复兴，不仅是对个人经历

的复兴，更是对广泛的社会整体的复兴。

路德最后的危机

即使处于名誉和权力的顶峰之时，路德还在给他的父亲写信，试图维护和辩解自己行为的合理性——与他的父亲一样，在中年及以后的日子里，他也成为了一定意义上的反动力量。如果没有改革的火把终结了舒适的生活，维护了德国皇家王室的政府制度，迫使农民接受了他们生活中的地位。那么无论在外表上还是在习惯上，路德都仍旧是一个地方性的而非世界级的人物。他也会变成他父亲想要他成为的样子：有影响力、富裕，并且结婚生子。

你也许会想，这或许就是路德一生中最幸福的时刻了吧。实际上，这些开创了艾瑞克森所说的成熟以后的成年人关于"繁殖"的危机。此时人们会问自己："我所取得的这样的成就到底值不值得？我是以后继续从事这种工作，还是我这些年都是在浪费时间？"路德的第一个危机是纯粹的认同问题，而这一次，艾瑞克森认为，是关于完整性的问题。尽管已经成为一个"伟大"的路德，仍然跨不过这道坎，正如每一个成年人都会不可避免地遇到这样的危机一样。

艾瑞克森的观点是关于认同的危机其实从来没有被完全地解决干净。当我们的一部分自我实现了完整性时，依然有一个更大部分的自我试图阐释出我们所经历过程的意义。路德的生活也许可以被描述为一连串对自我"他不是什么"的声明。也就是说，以这种方式来简单地确定他一半的自我认同的形成。我们仍有剩下的任务，去思考我们是什么。

最后的评论

我们一生之中应该如何转变对自己的观点是心理学里最耐人寻味的问题之一，因为身份的认同——我们是谁、我们知道自

己将会变成什么样子，或者说至少我们希望自己变成什么样子——这些都是如此基础性的问题。

当面对有人遭遇认同危机时，存在着一种容易被人贬低的倾向,以此来强调正常性。然而艾瑞克森通过对路德的观察,可以对我们所有人以同样的立场申明:“他以为人类将跟随着他的改革重新开始崭新的、作为一个公民的生活……对他来说,前面的历史已经终结,他正在创造新的历史。”这听起来有点像是一个青少年自我沉浸的宣言，然而我们在不同的年龄段都必须有这样一个解决办法，来确定我们在面对这个世界时应该具有的态度和立场。除非社会在青年人生命中的重大转折点时期提供了力所能及的帮助,否则损失将不仅仅是精神上的隐患,还有潜在的消极影响。

关于心理传记式作品一个明显的危险是，我们可以读到太多关于一个人的童年生活的描写以及这些对他此后生活所产生的影响。然而,艾瑞克森一方面塑造出了其严厉的童年生活与其霸道的父亲之间令人信服的联系关系，另一方面又描述出了路德所生活的那个时代所具有的典型特征。他指出,路德所产生的个人的认同危机,离不开其生活的周围社会整体的变革环境,而路德个人的思想也在全世界范围带来了不小的波动。举例来说,是路德自身的意识令他重新定位教会只应该是第二位的，排在第一位的应该是个人与上帝之间的直接联系。作为一名虔诚的信徒,他在上述“好作品”的信仰上的坚持同样重塑了基督教义。

“心理学之所以重要，”艾瑞克森说,“是因为历史基本上都是由个体的心理动机产生行动进而形成的。”

艾瑞克·艾瑞克森

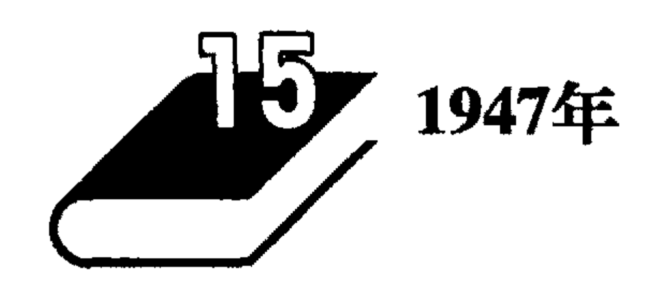
艾瑞克·艾瑞克森1902年出生于德国的法兰克福，他一直都是由他的母亲单独抚养，直到母亲与儿科医生西赛多·霍姆博格再婚。此后，全家搬至德国南部的卡尔斯鲁厄，在那里，艾瑞克的三个小妹妹诞生了。高中毕业后，他用了一年时间到欧洲各处转了转，之后进入了一所艺术院校。他有一段时间在维也纳讲艺术，在那里他遇见了他未来的妻子琼·瑟森，他一生的合作者。1927年他开始在维也纳心理学院学习心理分析学，在安娜·弗洛伊德的指导下学习，专业是儿童心理学。

1933年艾瑞克移民到美国，将自己的姓改成了艾瑞克森。他在哈佛大学医学院教了3年书，并且成为了波士顿地区的首位儿童分析师。在哈佛大学时，他深受其朋友人类学家鲁斯·贝内迪特、格雷戈里·贝特森、玛格利特·米德的影响。此后，他在耶鲁大学、门宁格基金会、加利福尼亚大学伯克利分校儿童福利研究所以及旧金山的锡安山医院都担任了一定的职务。艾瑞克森关于本土美国人中苏族和约克族的著名研究是在加利福尼亚大学伯克利分校时完成的。在离开伯克利之后，他从事了许多年私人实践才重新返回了哈佛大学。

艾瑞克森具有突破性的著作有《儿童期与社会》(1950年)，该书内容广泛，涵盖了对不同个体与文化的研究，获得过普利策奖和美国国家图书奖。其他著作包括：《认同：青春期和危机》(1968年)、《甘地的真相》(1970年)和《生命过程的圆满》(1985年)。艾瑞克森于1994年逝世。

深入阅读

纳山尼尔·布兰登，《自尊心理学》
威廉·詹姆斯，《心理学原理》
加尔·希伊，《漂流者》



1947年

所有的性格都可以由两个或三个基本的生物层面的因素起决定作用。

汉斯·艾森克,《个性的不同层面》

"性格在很大程度上取决于一个人的基因。其父母的基因排序决定了一个人的主要性格,同时环境也会对性格产生一定的影响,但这种影响是十分有限的。性格与智商一样,两者都是基因遗传的决定因素占了绝大部分,而环境的影响在大多数情况下只会起到了一些微小的改变,可能也是对性格或智商的某种掩盖。"

第 15 章

汉斯·艾森克

汉斯·艾森克是 20 世纪最有争议和多产的心理学家之一。在 50 多年的职业生涯里，他出版了 50 余部书，发表了 900 余篇期刊文章，对多个领域的研究产生了启发性的影响。他出生于德国，20 世纪 30 年代曾在纳粹党担任一定的职务，这也导致他日后逃往英国。直到 1997 年他逝世时，他已成为心理学领域被引用最多的研究学者。

《个性的不同层面》是艾森克出版的第一部书，具有一种干巴巴的学术风格。然而，它却是首次以科学的角度定义了内向和外向的概念，为今后 50 多年的关于不同性格的研究奠定了坚实的基础。

性格的三个层面

尽管艾森克承认古希腊学者将人的气质分为乐观、易怒、冷淡和忧郁，同时也清楚地了解卡尔·荣格关于内向者和外向者的区分，但是他同样坚定地认为，任何关于不同性格的研究都应该建立在客观和数据的基础上。《个性的不同层面》就是一部基于这种研究方法的著作，艾森克运用因子分析的方法，从大量的调查数据中通过对不同性格的个体进行分析，进而得出结论。他曾

经在战争时期在伦敦的米尔希尔急救医院工作，他将那里的几百名厌战士兵作为自己研究的样本。这些人被问及的一系列问题涉及：他们在某些特定环境下的习惯性反应以及他们对自己的评估定级。这些收集起来的答案使艾森克能够自信地将人的性格宽泛地分为两个不同的层面或特点：外向型或内向型和神经质型。

艾森克坚信，这些性格特点都是由基因遗传所决定的，并且可以从我们的生理学上体现出来，尤其是大脑和神经系统。他的这个观点是受到了伊万·彼得洛维奇·巴甫洛夫的启发。外向或内向性格的来源是由大脑内部不同层面的兴奋点决定的，神经质性格的取决因素是控制对事情反应所产生情感的神经系统一部分。

此后，在这个基础上，艾森克又新补充了一个层面：精神病质。尽管这个层面暗示了精神上的不稳定性，但是往往被划分为这个层面的人显示出的是：他们极易反叛规则、个性开放并且鲁莽。与善于权衡社交的外向型/内向型的人不同，精神病质型的人权衡的是根据传统惯例能够与社会交往到何种程度，极端上说他们可能就是反社会精神病或极端反社会的人。

三者层面加在一起，即精神病质型——外向型或内向型——神经质型共同组成了 PEN 模型，除了上段所述的精神病质型，其他质型的特征分别是：

外向型

- 与我们预想的相反，外向型人的大脑的兴奋度其实比内向型人的大脑兴奋度要低。
- 因为较少地与自我内心的交流，所以外向型人天性中就喜欢寻找外部的刺激和与他人接触，通过这样来获得真实存在的感觉。
- 外向型人通常对某一事件抱有更加公平的看法，较少对他们自己的想法产生苦恼。
- 外向型的人通常都是非常活泼和乐观的，但同时也是不

安定的冒险者和不可靠的人。

内向型

- 内向型人的大脑更加活跃，这使得他们对情绪的变化更为敏感和脆弱，拥有强大的内心世界。
- 由于这种内在的超负荷的感觉，作为自我保护的一种形式，他们通常会避免太多的社会交往，认为这些会导致精神上的负担繁重。或者是因为已经有了如此丰富的内心世界，也就单纯地不再需要太多的社会交往。
- 因为他们看起来对经历的事情过于敏感，所以内向型的人对生活有着更深刻和更痛苦的感受。
- 他们通常都是较为保守和认真的，有些悲观，也经常被自尊和内疚的感觉所纠缠。

神经质型

- 神经质型是一个代表着我们有多么难过、紧张、担忧、焦虑或压力重重的倾向性特征。
- 在这个层面得分很高的人并不意味着他们就是神经质，只能说明他们的大脑中有某种物质使他们容易患上神经质。其实他们有着一个更加稳定的情感系统。
- 神经质型的人对刺激有着过度的反应，往往不能够冷静地处理和看待事情。
- 神经质倾向的内向者，需要努力才能控制住那些进入到他们头脑中的刺激，极易受到恐惧和恐慌的袭击。神经质倾向的外向者，往往会低估生活中的事件所产生的影响，可能会发展成抑制神经官能症。

最后的评论

尽管艾森克基于生物学基础对个性展开的研究经常会受到争议，但是越来越多的研究结果证明，他的结论是正确的。如史蒂芬·品克在《白纸一张》中的评论，通过对一对双胞胎分开培养

的研究结果显示，性格当中只有相当小的一部分因素是由社会环境影响所决定的,余下的都是由遗传因素决定的。

现在已经有许多其他的性格类型模型——包括常见的五因素模型:外倾性、宜人性、认真性、神经质性、经验开放性——但是艾森克是第一个以数据方式为理解该问题做出努力和成果的人。性格研究永远不可能是一门精确的科学,但是艾森克的研究为人们更好地理解性格问题，并不仅仅依靠社会观察和民间智慧,而是从科学的角度无疑奠定了坚实的基础。

艾森克既是一名严谨的科学家，又是一位畅销心理学著作的作者，他的巨大贡献极大地吸引了公众对于心理学问题的注意力。在20世纪50年代,他提出了著名的对心理分析领域内科学的有效性的质疑,他认为根本就没有任何证据显示,科学会对治愈病人的神经问题起到帮助作用——在这个过程中，他帮助心理治疗法得到了更加科学的理解和更加广泛的关注。

艾森克同时还被认为是一位智商领域的研究者，他违背了社会调节的道德因素决定论，坚持认为智力水平大体上是遗传的,由基因决定的。1971年他的书《种族、智商和教育》中,列举出了根据种族不同而得出的智商不同的调查证据，这导致了不满的人们进行示威,著名的是一次他在大学讲演时被人打了脸。他还研究过占星术,为某些超自然的现象提供合理的解释,提出与吸烟有关的癌症与性格相关，还列举出证据证明某些人的脾气和性格极易引发犯罪行为。

尽管有过如此多的争议,在艾森克晚年时,美国心理学协会承认他作为威廉·詹姆斯的一位继承者,对心理学科学的研究贡献了一生,作出了伟大的成就。

汉斯·艾森克

汉斯·艾森克1916年出生于德国，在他的父母离异后，由他的祖母抚养长大。

年轻时，艾森克反对纳粹政权，为了更好地发展学业，他离开了德国，在英格兰定居，1940年他在伦敦大学完成了心理学博士学位。在第二次世界大战期间，他作为一名心理精神病医生在米尔希尔急救医院工作。1945年至1950年期间，他在毛德斯雷医院担任心理精神病医生。他还在伦敦大学的精神病学研究院创建了心理系，一直担任心理系主任，直到1983年。

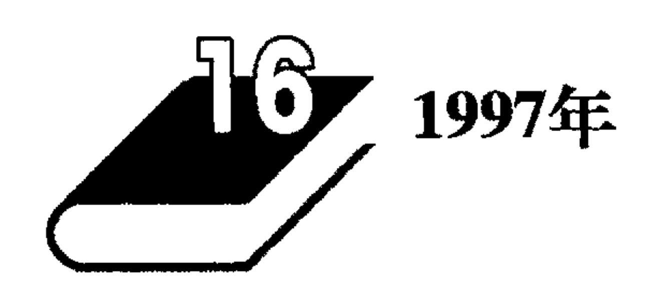
艾森克逝世于1997年。

深入阅读

伊莎贝尔·布里格斯·梅尔斯，《不同的礼物》

伊万·彼得洛维奇·巴甫洛夫，《条件反射》

史蒂芬·品克，《白纸一张》



1997年

只有在我们抵制住了他人企图控制我们情感的行为，我们才能够维持自身的诚实和正直。

苏珊·佛沃德，《情感敲诈》

“我们也许在某些领域很有技能并且很成功，但是与某些人相处时我们还是感觉到迷茫和无助，他们会使我们围绕着他们的指头四处乱转。”

“当他们想要得到某些东西时，就会使我们陷入令人舒适的亲密当中，但是他们也会为了达到目的而不惜威胁我们，或者当他们没有达成心愿时，就令我们背负上内疚或自责的沉重心理负担。”

“也许这其中影响最坏的就是，每一次当我们在情感敲诈面前投降时，我们就会失去自我的诚实正直，仿佛失去了内在的能够帮助我们决定哪些是应该树立的价值观和行为的指南针。”

第 16 章

苏珊·佛沃德

如果你曾经做过自己并不想做的事情，仅仅是出于对某一种关系的维持，那么你应该读读这本书。直到你读过了苏珊·佛沃德的这本畅销书之后，你才会意识到这种情感的敲诈是多么普遍。

在实际生活中，发挥作用的情感敲诈，在对其自身存在担忧的同时，其实也揭示了敲诈者和被敲诈者身上更深层次的问题。为什么一个人会觉得用威胁或恐吓的方式才是得到他们想要之物的唯一选择呢？为什么他们的被敲诈对象会甘愿使自己成为受害者呢？

什么是情感敲诈

我们中的大多数人都有在生活中遇到过这样一种人——也许是你的伴侣、孩子或工作中的同事——我们要对他们进行安抚，因为我们并不想引起与他们之间的麻烦。或者我们不断地与他们发生公开的冲突，因为我们痛恨承受压力去做一些我们知道并不适合自己去做的事情。

情感敲诈可以总结为一个基本的威胁，即“如果你不按照我要求的那样做，那么你将承受相应的后果”。因为他们太了解我

们了，他们用对于我们软弱性的了解而设法使我们顺从。在一个正常的关系中，存在着一种给与得的平衡，一些时候我们得到我们想要的东西，另一些时候，其他人得到他们想要的东西。然而，情感敲诈者可从不在乎我们是否高兴满意，他们只要得到他们想要的。

敲诈者创造了一个"FOG"模式，即"恐惧感、责任感和愧疚感"，这些会使我们很难看清真相。当恐惧感和愧疚感表现出来时，它往往会使问题看起来似乎是由我们造成的，而不是那个试图敲诈我们的人。如果你的伴侣或同事或亲戚朋友做了下面的事情，那么警告你，我们已经是情感敲诈的潜在目标了：

- 威胁我们说，如果我们不与他们的观点一致，那将会使事情更糟，包括结束一段恋情。
- 暗示他们的苦难是由于我们的不顺从造成的。
- 许诺如果我们同意做某事，将会怎么样，可许诺从来都不实现。
- 在某些事情上忽视或不顾我们的想法和感觉。
- 让我们感觉到如果我们不向他们屈服的话，我们似乎就是"坏"人。
- 用金钱或情感作为奖励，依据我们是否给他们想要的东西来决定这些奖励是给出还是收回。

一般来说，我们对敲诈者的需求越抵制，他们往关系中注入的"FOG"越多。

我们常常会对正在发生的事情变得迷惑和后悔，但是我们似乎并没有采取果断的行动。我们会怀疑是我们变得不可理喻吗？

下面指出的是情感敲诈的六个步骤：

- 敲诈者提出一个要求。
- 被敲诈目标反抗。
- 敲诈者施加压力，如"我这样做是对我们最好的方式"，

“你难道不爱我吗？”

- 随着被敲诈目标继续抵制，敲诈者会施加威胁，如“如果你不同意这样做，也许我们应该去见见其他人了”。
- 服从——为了不想破坏关系，被敲诈目标同意了所提要求。
- 重复——敲诈者看到这种方式起到作用了，为今后的继续操纵奠定了基础。

最后一个步骤是最重要的，因为现在敲诈者已经知道了他们这么做会达到我们服从的效果，他们的“敲诈”都是见效的。他们已经发现了一种操纵情感的模式，而我们就是受害者。

情感敲诈者的内心世界

为什么对敲诈者来说，为了达到他们的目的，如果我们没有服从就要到了用惩罚来对待我们的程度呢？在这一章里，佛沃德就是要谈论敲诈者的内心世界，她观察到他们通常是受到挫折的个体，他们觉得不得不采取激烈的措施以达到他们看来至关重要的事情。他们的合作者会对他们的另一半突然产生如此激烈的行为感到惊讶，一个亲密关系中的正常妥协性决定就会被教条式的决定所取代。固执的一方或者感到气愤，或者继续告诉我们应该怎样做，因为这种方法已经是他们所适用的保护自己免遭某些可能损失的方法。尽管我们也许感觉到我们做某些事是错误的决定，但是碍于目前的现状也无可奈何。

通过惩罚我们，情感敲诈者会觉得他们可以发号施令或教训我们，而这种僵硬的态度会使他们对自己的感觉更好。然而通常情况是，这种惩罚为他们招惹到了意想不到的后果，并且并不能够令他们达成自己的目标。被敲诈的目标不但不会被拉进敲诈当中，反而会对整个情况产生不满而离开。

许多的情感敲诈是以需要或占有的形式产生的。如果我们不得不离开去出差或决定度一个周末小假期，把另一半留在家

里会使我们觉得极其内疚。他们使我们意识到当我们不在的时候，他们会感到孤独和失望。当然，我们同情他们，但是佛沃德建议说，我们这时的同情只会增加产生情感被操纵的可能性。为了保持冷静和健康的自我，我们必须吸取局限性，并意识到我们想做的是绝对正常的，而他们的要求是不合理的，即使他们显然是出于爱意。

情感敲诈有许多不同的风格。一些人采取进攻性的威胁；一些人风平浪静地使我们意识如果他们达不成目的我们将有什么后果；另一些人给了我们"沉默对待法"，直到我们发现了他们想得到的是什么，并且在绝望中重新建立起正常的关系，将他们想要的东西给他们。

佛沃德认为，关系越亲密，我们成为情感敲诈的对象时就越脆弱。我们中的许多人当面对威胁时，就会意识到站稳立场并不是一件很容易的事，比如在濒临破产、离婚或在极端的愤怒面前，甚至受到身体上的虐待时。在一个更微小的层面上，当遇到一个以请求结构发出的问题"难道你不爱我吗?"时，谁又能感觉到拒绝会很容易呢?

佛沃德提醒我们要记住情感敲诈听起来像是全都是关于你的，感觉起来像是全都为了你，但是大部分，它根本就不是为了你。与之相反，它是源于敲诈者，并且是他们试图稳定内心的相当不安分的因素。

情感敲诈对我们的伤害

在大多数关系中可以看到的常见的冲突和争论之间存在着区别，即操纵的模式不同。前者使我们卷入到战争当中，之后又基本能够重返关系之间坚实的基础之上；而后者涉及企图或实际上也削弱了他人的自我——一个人力量的增长是以他人的力量减弱作为代价的。正如佛沃德所讨论的那样，即使是非常巨大的分歧和冲突，也并没有涉及对一个人性格上的侮辱或诽谤，正

常的冲突绝不会涉及试图“击败他人情绪”的内容。

情感敲诈者通常试图展示出，他们的动机是比我们优越的，我们的想法存在着某些错误，比如我们是自私的或者不考虑他人感受的。他们仿佛是技巧纯熟的心理医生，将他们不合理的要求说成是“明显”对所有人来说都是好的。任何对此有不同意见的人，都被视为是疯狂的或错误的。

这种对现实的扭曲也腐蚀了关系本身，使关系中丧失了该有的乐趣、善意和亲密性。剩下的也许只是一个空壳，相互的信任和关心都不复存在了。随着裂痕的增多，我们可以讨论的话题越来越少，我们发展出了一种躲避的生活，仿佛在蛋壳上行走一般战战兢兢。“多么怀念我们过去如优美舞蹈般的那种关怀和亲密啊！”佛沃德诗意地写道，“然而现在的人们更像是一个戴着面具的球，人们在球的里面藏着越来越多他们真实的自我。”

每一次当我们投降时，我们就等于是终止相信我们“内心的指南针”，而它一般可以告诉我们如何才能维持我们的诚实和正直。我们越变为情感敲诈者想要我们成为的样子，我们看待自我的感触就会越少。

我们为什么会脆弱

许多饱受情感敲诈者折磨前来向佛沃德求助的人，都会提到一种被她称为“黑洞”的感觉。他们的同伴要离开的感觉对他们来说会如此可怕，以至于他们会转变一种非常积极的心态——他们将会尽可能地做任何事以帮助他们。“我们可能在生活的其他方面都表现得很高高在上，”佛沃德说，“只是在对方任何的排斥或所谓的拒绝面前，会表现得非常优柔寡断。”

这种害怕被遗弃的感觉是其他大多数人恐惧的源泉，所有情感敲诈者都需要在开始的时候，把我们卷入这一步以实现他们的目标。但是我们的正直和心态的平和取决于如何面对恐惧，

这也是佛沃德将在《情感敲诈》的第二部分重点强调的问题。她为如何识别我们自身的情感脆弱点提供了工具和技巧，这样我们就不会在将来再次被他人“劫持”为“人质”。我们知道了如何保持我们的立场，在面对实际问题时，设定限度，有能力告诉情感敲诈者们，他们想做到的事情是根本不可接受的。

最后的评论

《情感敲诈》这本书仅单提它的第一部分——“理解情感敲诈的交易”，就已经值得好好看看本书了。它的第二部分，其实有着更大的价值，这部分中，佛沃德已经超越了告诉我们情感敲诈有哪些组成部分，而是概要地说明了如何与它斗争，并且击败它。

这本书有一个不足之处在于没有列出参考书目表。不然的话，我们就可以蛮有兴致地了解一下佛沃德的影响力，以及她的观点是否基于她的治疗实践。她在情感伪装和情感敲诈历史方面的观点与卡伦·霍妮的研究交相呼应，卡伦·霍妮认为，我们童年时期为了获得更多的安全感而产生的神经质倾向，却在我们成年后也被错误地带了进来。

佛沃德的著作——她还写过不同凡响的那部名为“痛恨着女人的男人们和爱着男人的女人们”的著作——使上百万读者受益匪浅，其中《情感敲诈》就是这样一部关于自我帮助的书，同时也为心理学带来巨大贡献的完美例子。阅读完此书，你将会发现并理解隐藏在个体内部的行为和情感的复杂性。书中引用了许多人的话，这些人在提到他们的合作者时用“世界上最伟大、善解人意的人”来形容，而一个冷血的情感敲诈者只会考虑他们自己。实际上，人性当中这两者都存在。然而，我们绝不能在我们的关系中容忍情感敲诈的存在，因为一旦它得以生存，就会对我们产生束缚，我们的生活也将会慢慢地被它们所压榨。别让这种事发生在你们的身上。

苏珊·佛沃德

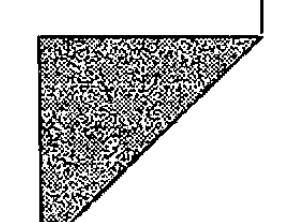
苏珊·佛沃德的心理职业生涯起源于她还在洛杉矶神经研究院，加利福尼亚大学当志愿者的时候。作为一名研究生，她在CULA的神经科社会工作中获得了她的硕士学位，之后又取得了博士学位。多年来，她经营一家私人治疗诊所，此外还与南部加利福尼亚心理和医疗机构有许多合作项目。

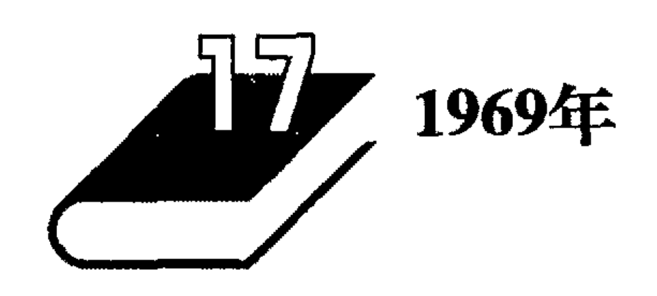
她的第一本书《背叛无罪》(1978年)，使她在儿童虐待的问题上成了权威，之后出版的《痛恨着女人的男人们和爱着男人的女人们》(1986年)和《有毒的父母》(1989年)同样也很畅销。其他著作包括《痴迷的爱，金钱恶魔》和《当你的爱变成了谎言》，随后的《情感敲诈》是与多娜·福瑞兹合写的。

佛沃德还是一个有名的媒体和公共演说家，一直在高级法庭审判中担任证人咨询工作。她曾在O.J.辛普森案的审判中，作为尼克·辛普森的治疗医师出庭作证。

深入阅读

纳山尼尔·布兰登，《自尊心理学》
安娜·弗洛伊德，《自我及心理防卫机制》
约翰·M·戈特曼，《幸福婚姻七法则》
卡伦·霍妮，《我们内心的冲突》





1969年

有意识地接受痛苦或命运的安排可以转化为我们最伟大的成就感之一。

维克多·弗兰克尔，《追寻生命的意义》

"曾经有很多病人抱怨有空虚和无意义的感觉，这两种感觉似乎就是他们患病的来源。与动物不同，人类并不是由本能控制必须做什么。同样，与早期的人不同，如今人们已不再被传统告知应该怎么做。通常人们甚至不知道自己到底希望自己去做什么。所以，人们常常希望能够参照其他人的做法或者是去做其他人希望他做的事情。"

第 17 章

维克多·弗兰克尔

弗兰克尔最有名的著作是《追寻意义的人》(参见附录中另50部经典心理学著作),这本书描述了他在纳粹集中营那段时间的生活，他的监狱同伴们或树立了生存下去的心态或放弃了对生活的希望。许多读者将它珍视为对现代生活无聊和没有意义想法的解毒剂。

那部书包括了关于弗兰克尔意义心理学的一些解释——意义疗法,《追寻生命的意义》完全用于解释其原理和哲学基础。这对于阅读来说更具挑战性,但却有着更多的收获。

弗兰克尔的品牌治疗方法有些时候被认为是继弗洛伊德的心理分析法、阿德勒的个体心理学之后,维也纳心理治疗方面的第三个学派。《追寻生命的意义》中指出了他的观点与他的同胞们之间存在的不同。它还反驳了心理学中的行为主义学派的观点,试图引导人们减少对他们生存环境中的复杂产品的依赖性。

心理学中的盲点

在弗兰克尔看来，心理学研究中所忽视的是关于人类本性的多维视角。他并不否认生物学和环境对我们的塑造和影响,但他仍然坚持有自由意志存在的空间——来选择如何发展生命中

的某些特定价值或特定过程，或者在某些艰难处境中保留我们的尊严。

弗兰克尔否认了爱情或良心这些事情可以根据“条件反射”或生物编程的结果而减少。作为一名神经学家，他实际上赞同人在处理大量的问题时，可以与一台计算机相比。然而，我们不能归结为是这样一部机器。因为我们可能有着与许多身体里的化学元素或精神问题相关的像是广场恐怖症等的问题，同时我们的内心还存在着与道德或精神相关的冲突。这些都不能够被传统的精神病医生所治疗，他们可能完全忽视了一点，即为什么病人们要来找他们看病——他们完全可以更多去神父那里寻求帮助。弗兰克尔想知道，在那个只对像内疚、良心、死亡和尊严等问题做出判断的领域中，圣女贞德会不会作为一名精神分裂症患者而被开除？

生命存在的意义

弗兰克尔认为他的哲学是存在主义的，但是与阿尔伯特·加缪和简·波尔·萨特他们与生命的无意义相联系的存在主义不同，意义疗法在本质上是乐观的。它的目标是说服人们相信生命总是有存在意义的，即使这种意义现在看来还并不明朗。我们在艰难或痛苦的处境中还不能分辨这些意义，但当我们经历这些之后成长起来就会体会得到。

弗兰克尔说，对人类而言，最伟大的成就并不是成功，而是在面对一个不可改变的命运时拥有的巨大勇气。弗兰克尔曾到医院去看望过一名即将死去的女人，她已经对于即将到来的死亡麻木了，意识到自己面对死亡的勇气也许是她最幸福的时光。她不再认为这是一个“无意义”的过早死亡，她在选择死亡的这个过程中发现了极大的意义。

弗兰克尔认为，人们所感觉到的“存在的真空”并不是神经质的表现，而是人类所具有的某些特殊感觉，标志着我们对于生

存意义的追求还存在着并且很好。他引用了小说家弗朗兹·威弗尔的话,“口渴是证明水存在的最有力证据”。

责任感和自由同样重要

弗兰克尔曾经在臭名昭著的圣昆廷监狱作过一次演讲。犯人们很喜欢他,因为弗兰克尔并没有将他们假装成是好人,或者说他们都是社会或自身基因的受害者。与之相反,他将他们认为是同样有着自由和责任感的人们,只是做了某些决定之后都使他们待在了现在这个地方。他承认他们有罪的现实。

弗兰克尔非常赞赏这样一个说法,说应该有一尊责任女神雕像建立在美国的西海岸,与东边的自由女神像相呼应。我们生活在这样一个相对论的时代,真正的价值被冲刷,存在的意义独立于我们自身的判断。但是选择了逃离这种共性的自由,随着时间的推移,我们自身的自由也会被种种矛盾所围困。

什么是生命的意义

如果你曾经读过《追寻意义的人》,你可能就会惊讶地发现,原来弗兰克尔曾经是有机会逃生避免进入集中营的。在维也纳生活期间,因为他是一名神经学家,所以得到了能够在美国生活的签证——但是仅仅是他本人的,没有他的父母的。考虑到摆在家人们面前的命运,他不能只让自己离开。

弗兰克尔写道:“每一个人进入生活时都带着一套独特的潜在意义等着去实现。我们是要决定抓住这些意义并接受它们,还是试着躲避它们,决定权在我们自己。”并不存在什么终极的“生命意义”,只存在对每个个体生命的个体意义。问“什么是生命的意义”其实是没有任何意义的,除非我们问的是自己的生命以及我们自己所面临的问题和挑战。这种意义的独特性其实就是我们每个人的良心。

最后的评论

在《追寻生命的意义》的结尾，弗兰克尔提出了一个直白的问题：如果说意义治疗全部是关于意义的，那么它又与宗教有什么区别呢？他的答案是宗教在本质上是救赎，而意义疗法的本质是恢复精神上的健康。

虽然弗兰克尔是一名神经科医生和精神病科医生，并且两次从集中营中幸免于难，但是他并不是一个神秘主义者或梦想家。人类有着追寻生命意义的想法不能被否定，即使我们怀疑生命本身存在着某些终极意义，无法去追求。

当弗洛伊德的写作指向快乐或性，阿德勒指向追求权力的动力时，弗兰克尔坚信，人类追寻生命的意义至少是使我们成为真正自我本身的一个强大动力。当我们被各种动力驱使时，我们是被意义推动的，尽管他并没有否认生物学和环境对我们产生的塑造和影响，但他仍然坚持有自由意志存在的空间——来选择如何发展生命中的某些特定价值或特定过程，或者在某些艰难处境中保留我们的尊严。在弗兰克尔看来，如果说心理学能够实现什么事的话，那么它必须要考虑到追寻意义的意愿，就如同考虑到快乐或权力的本能一样。

维克多·弗兰克尔

维克多·弗兰克尔 1905 年出生于维也纳，他在维也纳大学学习医学专业，并在那里获得了他的硕士和博士学位。在 20 世纪 30 年代，他在维也纳的综合医院自杀中心工作，并在那里创建了一家私人心理精神治疗诊所。从 1940 年到 1942 年，他一直在罗斯柴尔德医院担任神经科主任。

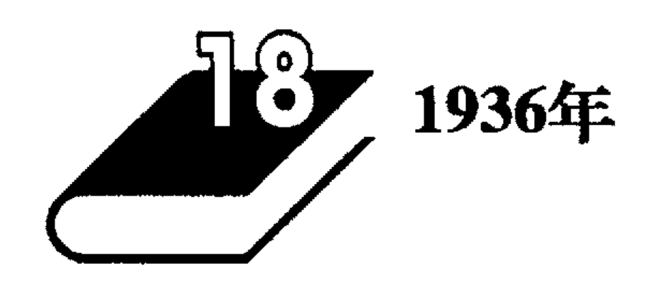
1942 年弗兰克尔的父母和妻子蒂莉被送入集中营，最初是在特莱西恩施塔特集中营，家里的其他人也没能幸免，但是弗兰克尔于 1945 年被推进的美国军队从达豪集中营里解放出来。

战争结束后，弗兰克尔返回了维也纳，出版了著作《追寻意义的人》，被任命为维也纳神经科门诊部的部长，一直工作到 1971 年。他获得了 29 个荣誉博士学位，还是哈佛大学和其他一些美国大学以及维也纳医科大学的客座教授。

他的其他著作包括：《医生和灵魂》(1965 年)、《追寻意义的无声呼喊》(1985 年)和《无意识的上帝》(1985 年)。弗兰克尔于 1997 年逝世，与特里萨修女和戴安娜王妃在同一周离世。

深入阅读

纳山尼尔·布兰登，《自尊心理学》



1936年

我们做什么事情只是为了避免痛苦和保留一种自我的感觉，这种强迫往往会导致我们创造出心理的防御机制。

安娜·弗洛伊德，《自我及心理防卫机制》

“我的病人是一个非常漂亮并且迷人的女孩儿，已经在自己的社交圈里成为不可缺少的活跃分子。但是，尽管她已经拥有了这些，她仍然被疯狂的妒忌所折磨，妒忌的对象竟然是她的一个仍是儿童的妹妹。处于青春期的这位病人放弃了她之前的所有兴趣爱好，此后就只被一个渴望驱使着，那就是——赢得所有人的羡慕，爱那些曾经是她朋友的男孩儿和男人。”

第 18 章

安娜·弗洛伊德

安娜·弗洛伊德是她父亲西格蒙德·弗洛伊德 6 个孩子中最小的一个，也是唯一一个后来以自己的努力成为知名心理学家的人。在她 14 岁的时候，就已经阅读了父亲的著作，并且决定追随父亲的足迹。当然她会不可避免地被称做“弗洛伊德的女儿”，可实际上她在两个研究领域内都是领军人物：自我心理学领域和儿童心理分析领域。

西格蒙德·弗洛伊德以研究潜意识(本我)而著名，安娜则认为自我似乎更重要，尤其是在治疗和心理分析的过程中。她的研究工作集中在自我、本我与超我三者之间是如何紧密联系的，在此理解基础上，得以探讨心理学上的防御机制的概念。通过她与儿童和青少年接触的过程，她向她的父亲解释说明了为什么他们会与青年人在心理分析实践方面有着如此巨大的差别。

《自我及心理防卫机制》是她最著名的著作。尽管这本书假设其读者对心理学术语都比较熟悉，但是外行人仍然可以读懂本书，书中包含了许多有趣的案例研究作为理论的调味品。她运用了许多经典弗洛伊德学派的术语，比如“仇母情结”、“阴茎崇拜”和“阉割焦虑”，这些当今的读者们都可以有保留地采纳。然而在这些定义背后，是颇具吸引力的解释，说明了为什么在近些

年出现了许多对弗洛伊德学派的争议之后，许多人还是按照弗洛伊德学派的观点去做。安娜·弗洛伊德对于心理防御机制如何产生以及它们的功能所做的解释是非常有说服力的。

什么是防卫机制

与心理学相关的“防卫”这个词是由西格蒙德·弗洛伊德在1894年首次使用的。自我发展防卫机制的目的是为了保护自身免受潜意识需要的征服，如性和进攻意识。心理分析的工作就是要使人们意识到他们本能的欲望，意识到当他们在最初面对一个不如意的冲突时，可能会产生的包含有孤立意识的痛苦感受。

自我往往会使人意识到危险的存在，而潜意识却可能推翻它。安娜认为，当某人在面对焦虑和痛苦成功地产生自我防卫机制时，他们的自我就已经在“三种机制”——自我、本我和超我的战争中赢得了胜利。当他们在内部的战争中输给了无意识的本能或社会观念中“必须做的事”和“应该做的事”时，他们的自我则是失败的。自我一直在其本身、潜意识和外部世界之间，为创造和谐而努力着，但这并不总是能够带来完美的精神健康。实际上，有时当“自我”胜利的时候，作为整体的人可能是失败的，因为这种胜利可能包含了一种防卫机制，目的是为了使自我能够维持对自身的意识而不惜一切代价。

成为超我的奴隶

根据弗洛伊德学派的术语，自我是指正常的思维状态，本我代表了潜意识，而超我是我们自身对社会或道德规范所产生反应的一部分。

当一个自然的本能浮出水面时，自我想要使其得到满足，而超我则并不允许这样。自我不得不向更“高层”的超我屈服，然而这也带来了一定的问题。开始是与冲动的斗争，之后去减少没有满足所产生的痛苦，发动防卫机制能够使其对所做的屈服变得

可以理解。

安娜说,“超我是冲突的制造者,阻止自我达成对本能的友好理解”。它创造了一个高标准,在这个标准中,性被认为是坏的,进攻性被认为是反社会的。但是放弃本能可能就会简单地意味着冲动被扫出了自我所考虑的范围,自我所不能纳入自我意识的东西只能通过其他形式表达出来,如不健康的性格特征或神经症。当自我变成仅仅是实现超我愿望的一个工具时,我们就变成了受压抑的、谨小慎微那种类型的人,成天生活在担心遭到攻击或被他们的本性所征服的恐惧里。

安娜描述了一位妇女,她的生活被其强大的超我所塑造,影响之大到了她自然的冲动都要受到限制的程度,她不允许自己实现这种冲动,并且这种思想“投射”到了她生活中的其他方面。当她还是一个孩子时,就是一个极端的“索取者”,需要特定的物品和衣服,目的是为了能与其他的孩子一样好或者比他们更好。她的欲望就是她的一切。成年之后,她变成了一个未结婚的、没有孩子的女管家,外表看起来有些呆板,没有强烈的进取精神,穿着上也都是很普通的衣服。在她身上发生了什么?某些时候,她觉得自己应该陶醉于社会的价值观和标准,这些使她自然的期许得到了很大的压抑,从而走向了另一个极端。她背叛了自己所关心的想法,把时间都花费在同情他人和追随他人身上了。她在朋友的爱情生活方面有着极大的兴趣,喜爱谈论衣服,然而她并没有允许自己享受这些乐趣。她抵御自身欲望的心理防卫机制太过于强大了,以至于她只能通过其他人来满足自己的愿望。她的自我和本我在与超我的战争中完全失败了,所以这种方式也成为了它们表达出来的唯一出口。

压抑是最危险的防卫形式

这个例子涉及对世界的预测本能,在安娜看来,这是一种相对健康的防卫形式。一种更加有力并且通常更加危险的防卫形

式是压抑，因为它需要最多的能量以使其保持原样。

她谈到了一个女孩儿，从小由她的哥哥带大，对其母亲的连续怀孕产生出怨恨情绪，从而发展出一种对她妈妈的仇恨。她一直压抑着这些情绪，因为她觉得这种感觉不好，她的自我试图保护她免于朝相反方向演变：对她的母亲过度敏感，关注她的安全。女孩儿的这种羡慕和妒忌最终转变为无私和懂事。尽管这样做帮助这个女孩儿适应了家庭的环境，但是她内心自然产生的压抑感觉却使她丧失了像她这种年纪的女孩儿应有的正常反应和心态。

在另一个例子中，有个年轻的女孩儿发展出了一种疯狂的想法，就是想咬掉其父亲的阴茎，但是为了避免这种感觉，她的自我创造出了一种完全不愿意咬的想法，这导致了她在吃的问题上又产生了麻烦。

在这两个例子中，自我在某种程度上都呈现了一种看似“和平”的状态，但是它从来都没有解决内心的冲突，当冲突受到压抑时，女孩儿们其实在另一层面上忍受着折磨。压抑是最危险的防卫形式，弗洛伊德观察到，因为它带走了我们本能生活整个领域的意识，所以个性会逐渐地减弱。

儿童的防卫机制

并不是所有的防卫机制都是不好的，它们也可能是一个人在处理实际的外部危险时所采用的一种方式。当观察儿童们创造出来的防卫机制时，安娜注意到，孩子们会将自己视为在一个由有力量的成年人和危险组成的世界里相对弱小的群体，因此他们会通过新奇和角色游戏来弥补这种劣势。通常来说，当一个孩子感觉到被一种幻象所威胁时，或许是一个鬼魂或一个有暴力倾向的人，他们就会将这种吓人的特征与外部物体结合起来，通过假装自己是一个鬼魂或者打扮成一个牛仔或强盗，他们将一个消极的角色转化成一个积极的角色。通过这种方式，他们在

所处的环境中重新获得了力量感。

安娜分析了儿童们的故事，在故事中一个男孩儿或一个女孩儿试图驯服一个坏老头，他很富裕或者有权力或者有点可怕，就像是《小公子特洛男爵》里那样。这个小孩儿能够做到其他人没有能力做到的——感触到人的心灵，结果是他变成了一个真正的人。在其他的故事里，温顺的野生动物或野兽也能抚养人类。这些幻想通常表现出对于现实的一种逆转。它们也帮助儿童在现实关系中，如儿子与父亲之间，掌握到缺少的权力感，同时它们也帮助儿童促进其自身与现实关系的和谐，自相矛盾的是因为他们会使自己否认这一点。

青春期的自我

安娜观察到青少年通常都会变得反社会，并且试图将自己与家庭中的其他成员孤立起来。青少年的另一个特征是他们变化不定的本性。生命中再没有其他时间会像青春期那样，让他们如此快速并认真地适应衣服或发型的新样式，但是这也同样令他们形成了激烈的态度，尤其是在政治和宗教方面。与此同时，青春期的少年会将自己视为世界的中心，因此会表现出自恋。他们"认同"事或人的态度与清醒地看待它们和热爱它们本身的想法并不相同。

安娜认为生命中当每一次受到强烈性驱动的时候，如果自我不能够适当地释放出作用，就会有产生神经或精神问题的危险。对于自我来说，增加的本能动力意味着危险，对于重新定义自我并不能够起到任何帮助。这也正是她关于为什么青少年会如此自我中心主义的解释——他们如何在一种新与旧力量的模糊感觉之间保持身份认同，这种认同看似并不能够从其他地方获得。

最后的评论

安娜承认，将面对焦虑和恐惧时所产生的各种防卫机制进

行描述并不是一门精确的科学。当我们在处理思想的地下仓库，如愿望和欲望以及人们对于社会世俗的压力时，又怎么可能会是一门精确的科学呢？弗洛伊德学派的心理学因此被批判为不科学的，在许多方面它也确实是这样。心理分析家已经被心理治疗师和认知心理学家所取代，他们并不真正对一个人的过去或渴望的东西感兴趣。他们的任务是修正病人错误的思维方式，以防止这些思维方式引发不满的情绪或行为。

这样固然很好，但是也许我们将忽视弗洛伊德学派心理学的某些方面：它的“性和进攻性”在人性中的体现，它的对于梦和神话象征的深层解读以及对相互竞争的自我、本我和超我的强调。这些概念仍然是十分有用的，对于防卫机制来说，它们真的是足够了，或许能够使我们大多数人毫不费力地至少解释出其中一个来。关于防卫机制的神经学基础最近也已经被讨论出来了，这样一来，心理分析学也算是有了一些有效的科学基础。安娜·弗洛伊德主要的贡献在于将其父亲的理论应用到了实践，如果弗洛伊德学派心理学能够将她的研究工作卷土重来，那么将会变得更加具有影响力。

安娜·弗洛伊德

安娜·弗洛伊德1895年出生于维也纳,她从一开始就与父亲建立了亲密的关系。她在学校里表现得焦躁不安,是一个贪婪的阅读者,十分聪慧,仅从家中来访的客人身上就掌握了几门外语。她的姐姐索菲被认为是家中的"美女",安娜则被视为"智囊"。

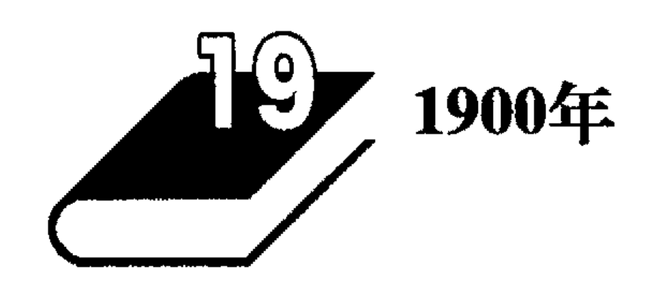
安娜于1912年从中学毕业,在去意大利旅行回来之后,通过了考试成为了一名小学老师。她一直承担着翻译其父亲著作的工作,她也成为了西格蒙德的学徒,但是同时她还继续着教学生涯。1918年她与父亲一起参加了国际精神分析学会,1922年安娜也被获准加入了维也纳精神分析学会。第二年,她开始在柏林作为一名精神分析师展开实践,但是西格蒙德的颌骨癌使她又重返维也纳,直至1939年父亲病逝,她始终照顾着父亲。

1927年到1934年期间,她一直担任了国际心理分析协会主席,并继续发展了她的儿童精神分析治疗工作。1935年她成为维也纳精神分析教育学院的院长,并自1937年起就帮助创建了一家为贫困儿童治疗的诊所。当奥地利也被纳粹占领后,安娜安排家人一起转移至英格兰。她还建立了汉普斯特德战争诊所,专门医治单亲家庭的孩子,1947年更名为汉普斯特德儿童治疗门诊,成为儿童心理治疗领域内的世界中心。

安娜一生未婚,将自己主要的工作投入到维护和发展父亲的遗产中。她获得了美国几所大学所授予的荣誉博士学位,她也在许多大学举办了演讲和研讨会。在她1982年逝世后,她在伦敦的家成为了弗洛伊德博物馆。

深入阅读

阿尔弗雷德·阿德勒,《理解人类的本性》
艾瑞克·伯恩,《人们所玩的游戏》
西格蒙德·弗洛伊德,《梦的解析》
卡伦·霍妮,《我们内心的冲突》
V.S.拉玛钱德朗,《寻找脑中幻影》



1900年

梦能够揭示潜意识里的欲望，以及它的伟大智慧。

西格蒙德·弗洛伊德，《梦的解析》

"动物们会做什么梦我并不知道。曾有一句谚语：一只鹅会梦到什么？答案是玉米。有关梦是一个愿望实现过程的全部理论其实就蕴含在这两句话中。"

"他们对我渴望去罗马所抱有的偏见……所以我有一个梦就梦见这样一个场景：我正在透过火车的窗户望着台伯河和圣·安格鲁大桥，之后火车开始行驶，使我意识到我还并没有在这座城市里站稳脚跟。我在梦里所看见的场景简直就是我前些天在画室里看到我一个病人所画作品的相似情景。另一个梦境是，有人领着我登上一座山，并指给我这就是罗马，在雾中若隐若现，至今我还很想看清楚当时的景色……"

第 19 章

西格蒙德·弗洛伊德

没有多少人会意识到，弗洛伊德实际上是一个起步相对较晚的人。尽管他在学校时，大多数情况下都是班级里的第一名，但他在大学里花了 8 年时间学习医学和其他科目才毕业。他迟缓地进入神经学的研究领域，将兴趣转移到精神领域之前，撰写了关于言语障碍、将可卡因作为麻醉剂的影响和儿童脑瘫痪方面的科学论文。然而，他希望成为一名受尊重的医学研究者的愿望却与他想娶未婚妻玛莎·伯内丝的愿望发生了冲突，为了安家他不得不从事实践医学的工作。

结果是，这本书使他成名了，《梦的解析》直到他 40 多岁才出版发行，即使这样，它仍又花了 10 多年的时间才畅销。这本历史上最有影响力的书第一版才仅仅印刷了 600 本，而这些花了 8 年时间才卖完。大多数评论家都并不喜欢它，它的第一次英文翻译版，是由 A.A.布瑞尔翻译的，直到 1913 年才出版。

这本书以半自传体的方式，回顾了 19 世纪末期维也纳资产阶级的生活，将我们带入了“伟人”神话背后，看到了弗洛伊德与他的孩子们所度过的快乐时光、在阿尔卑斯山度假、与他的朋友和同事们相处以及寻求职业的成功。对于读者来说，最大的乐趣就在于看到对梦境本身的描述和分析（大多数的梦是那些病人

们的，但是也有一少部分是他自己的），这些梦的每一个分析都很容易让人读上十几页，同时领略到弗洛伊德在神话、艺术和文学方面的渊博知识。

《梦的解析》为学科带来了一种医学的和科学的研究方法，而这通常都是在实际的分析中所欠缺的，通过这种研究方法，他创造出了有关潜意识思想的科学。在写完这本书之后，弗洛伊德写道："像这样的洞察会让人费尽心血，但是一生中只有一次。"他用了40年时间来实现他早期的诺言，然而这的确只是他职业生涯的开始。

梦的起因

在弗洛伊德之前，曾有很多人已经写过关于梦的研究。他在书的一开始，就用了一个长篇幅的关于文学的调查，回顾了自亚里士多德以来到更多现代的人物对梦的看法，如路易丝·阿尔弗莱德·毛瑞、卡尔·弗瑞德里奇·布达赫、伊夫·奥尔特戴拉以及路德维希·史特隆培。在文献综述中，他写道："尽管关于这个主题的研究已经有了上千年的历史，但是科学地对梦进行的理解还远远不够。"

从开始时，将梦的概念定义为是"来自神的灵感"，到现在人们已经对它有了科学的观点，认为它们只不过简单的是"感官刺激"的结果。举例来说，当我们在熟睡时，我们听到外面有响声，这种响声就会以波的形式进入我们的梦乡之中，以使我们能够感觉得到。根据这个解释，比较常见的梦，比如梦见我们自己赤身裸体，那是因为我们的睡衣掉了；梦见我们正在飞翔，是因为我们的肺正在一起一伏地呼吸，等等。

但是弗洛伊德觉得，这种感官刺激其实并不能解释所有的梦境。当我们熟睡时受到的物理刺激的确能够塑造我们的梦境，但是这些刺激同样也可以被忽视，闯不进我们的梦境中。除了物理性原因之外，许多梦其实还受着伦理和道德因素的影响。

弗洛伊德对梦的研究兴趣最初起源于他治疗精神病患者的工作。他意识到，病人做梦的内容其实是他们身心状态是否健康的提示，梦境与其他症状一样，也是可以被解释的。在他写出《梦的解析》时，弗洛伊德已经临床解释了超过1000个梦境。

他的结论有以下几点：

- 梦境一般偏爱出现以往经历过的印象，甚至包括早期童年时的记忆。
- 在梦里记忆选择的方法与清醒状态时的忘记选择方法不同——潜意识一般并不集中于重大的事件，而是容易记住那些细微的或没有被注意到的小事。
- 尽管梦被誉为是随意的或荒唐的，可实际上梦却有着一个统一的动机，能够轻易地将不同的人物、事件和感觉全都加入到一个"故事"中去。
- 梦通常都是与自我有关的。
- 梦境有着不同层次的意义，大量的观点都可以凝结成一个单独的形象。同样地想法也可以被解构(一个熟悉的人变成了其他人，一座房子被赋予了几个意义等等)。
- 几乎所有的梦都是"愿望实现者"，就是说，它们揭示了一个我们想要实现什么的深层动机或欲望，通常这个愿望是可以追溯到早期童年的。

一些作家相信，每天日常事件的记忆是梦境产生的首要原因。弗洛伊德却认为，熟睡时的身体感觉和白天所经历事件的记忆就像是"一种总会用得到的廉价的材料，可以随时在需要时派上用场"。简单来说，它们不是梦产生的原因，而仅仅是思维在创造意义时所用到的元素。

梦的扭曲

在总结了梦是潜意识表达自身的领域，以及它们主要是编造了愿望的实现基础上，弗洛伊德想知道，为什么愿望会以奇怪

的符号和印象等如此糟糕的形式被阐述出来？为什么要避免明显地表达？

答案可能就是实际上，我们大多数人的愿望都是被压抑的，只有在它们做了某些伪装之后才可能有进入我们的意识并且得到实现的机会。一个梦就像是与我们想得到东西相反，因为我们可能会防御或想要遮盖自己的许多愿望，所以一个梦可以让问题明白的唯一方法就是以相反的态度提出来。弗洛伊德将这种现象解释为“梦的扭曲”。类似的例子有：一个政治派作家可能会批判统治者，但是这样做会使他自己也陷入危险之中，作家因此不得不惧怕统治者的检查，并且“将自己的观点以中立或扭曲的形式表达出来”。如果我们的精神想要通过梦给我们某些信息的话，它可能只有通过检查将它更吸引人才可能被传送成功，或者将它们伪装成其他形式。

弗洛伊德的观点之一是梦通常都是以自我为中心的。当其他人出现在梦境中时，往往他们仅仅是我们自己的象征或代表着另一个对我们有意义的人。弗洛伊德相信，无论何时，当一个陌生人闯进了他的梦境时，这个人无疑代表的是自身的某些方面，这些方面在清醒意识时并没有被表达出来。梦境可以有力地表达出一个被赋予意义的信息，这种信息往往是在清醒的意识里被压抑的——而且信息往往都是与他们自身相关，并不是家庭或社会或其他的社会影响。

俄狄浦斯情结

弗洛伊德通过对病人的心理分析认识到，神经症是源于受压抑的性欲望，而梦同样可以视为是这些受压抑的感觉的表达形式。在《梦的解析》中，弗洛伊德首次探讨了索福克勒斯的戏剧《俄狄浦斯王》，以此作为支持他一个带有普遍倾向性的观点，即对一个孩子来说，会受到性吸引对父亲或母亲产生依赖，同时想要征服另一个——这种现象后来就被称为“俄狄浦斯情结”。

弗洛伊德谈到了他童年时发生的一个重要事件。一天晚上，在他正要准备上床睡觉时，因为违反了其父母制定的基本规则，被叫到他们的卧室里。作为一般性训斥的一部分，他的父亲咕哝道："这个男孩儿不会有什么出息。"这种评价一定对他伤害很深，弗洛伊德自己也承认，上述事件的发生现场一直是成年之后还反复出现在他梦中的主题。举例来说，在这些梦里，曾有一个梦是弗洛伊德的父亲正在他的面前小便。这就像弗洛伊德说的，他想要告诉他的父亲："你看到了吧，我并没有成为你说的那样。"母亲对弗洛伊德的吸引力使他把父亲视为是自己的竞争者，因此产生了认为其非法排尿的形象。

在弗洛伊德的宇宙观里，文明根本遏制不了我们的本能，而性才是所有因素当中最有用的。梦也因此不仅仅是愚蠢的夜间娱乐活动——它们是在揭示我们潜意识里的动机，是理解人类本性的非常关键的突破口。

最后的评论

弗洛伊德曾写道在人类发展的历史上，出现过三个伟人：伽利略，因为是他发现了原来地球并不是宇宙的中心；达尔文，因为是他发现了其实人类并不是所有物种的中心；还有就是弗洛伊德本人，因为他发现了我们其实并不是像我们所坚信的那样，能够控制自己的思想。

这种对人类自由性的打击将不可避免地带来咒骂，特别是在美国，结果就是整个的心理分析学都被认为是不科学的。尽管弗洛伊德是一个无神论者，但仍然被指出心理分析学戴着宗教的光环，创造出了一个完整的被伍迪·艾伦讥讽为的"文化沙发"。并不仅仅是弗洛伊德学派的治疗方法对心理分析有如此大的依赖，实际上在治愈心理病人方面，本身就缺乏标准的步骤和核查的结果，也基本没什么证据表明有效性。神经病学甚至不承认梦与欲望或动机相关联的观点。在这种学术环境下，弗洛伊德

的名字总是不声不响地被大学里列出的心理学经典书单落下，关于专业心理分析家的数量也在不断地减少。直到 20 世纪 90 年代早期,《时代》杂志认为有必要思考这个问题,于是在封面故事上提出:“难道弗洛伊德已经死了吗？”

今天,如果你去看一个心理学家或精神病医生,你可能根本不会被问到做了什么梦或你的过去，因为这些被认为是与认识心理学那种能够更加精确地改变你思想状态的方法毫不相关的。然而,今天的实践者们或许太轻易地忘记了这样一个事实，就是弗洛伊德原创的在倾听和分析病人思想内容时的“谈话疗法”以及他关于一个人非常有可能被内在的非理性思维所摧毁的想法是具有启发性的。此外,最近在伦敦皇家医学院进行的研究表明，研究结果实际上是对弗洛伊德在梦的解析观点上持谨慎支持的态度。脑部扫描图像显示,它们并不是单纯的由神经元发射的副产品,实际上,大脑中边缘和亚边缘区域,即控制情感、欲望和动机的地方,在深度睡眠的时候表现出十分活跃。梦因此也可以理解为是与动机相关的一个更加高级的精神功能，尽管这种论断并不能够支持弗洛伊德的理论即梦境是否能够实现头脑中存在的欲望。

仅仅在他诞辰 150 周年后，我们就可以肯定地对弗洛伊德的观点下任何确定的结论吗？尽管他关于潜意识改变智力和想象力的范畴这个“发现”,也许能够让普通人对心理学产生浓厚兴趣和吸引力是他最巨大的贡献。正是他为我们看清自己的想法提供了一种可能,这也使他的观点如此引人入胜。

西格蒙德·弗洛伊德

西格蒙德·弗洛伊德1856年出生于摩拉维亚省的弗赖贝格市(现在被称做普莱博,属于捷克共和国),弗洛伊德是父母生育的5个孩子中最大的一个,他的父亲雅各布和母亲艾玛莉都来自于乌克兰西部。1859年全家迁居到莱比锡,第二年迁居到维也纳。

弗洛伊德的父母很早就注意到他的聪慧,为他灌输了拉丁文和古希腊的经典知识,并且为他提供了一个单独的房间便于学习。读大学时,他本准备去维也纳大学学习法律,但是在最后时刻突然改变了主意,1873年作为一名医学院的学生被录取。1881年毕业之后,他与玛莎·贝尔奈斯共事,并在维也纳总医院工作,专注于脑解剖。不久之后,他又到了巴黎的萨特匹切尔医院与杰出的精神病专家让·夏尔科、奥地利心理学家约瑟夫·布鲁尔一同工作。布鲁尔与他合著过《关于歇斯底里的研究》(1893年)。

在他的父亲1896年去世以后,弗洛伊德陷入了一个深刻反省、思考、研究和自我分析的时期,并且开始着手写作《梦的解析》。短短几个月时间里,他就出版了《日常生活中的心理病理学》,主要介绍了有关口头错误("弗洛伊德式口误")揭示了潜意识的观点。1902年由志同道合的犹太籍专业人士组成的"星期三小组"举行了第一次讨论。弗洛伊德被推举为维也纳大学精神系的教授。1905年他出版了《性学三论——性的历史、笑话以及它们与潜意识的关系》。1908年在关于心理分析第一次重大会议召开后,心理分析成为了一场国际性的运动。

1920年弗洛伊德的第二个女儿索菲亚在怀她的第三个孩子时,不幸染上流感去世。这个时期弗洛伊德的著作包括:《超越唯乐原则》(1920年)、《自我与本我》(1923年)、《弗洛伊德自传》(1925年)以及《幻想的未来》(1927年),这本书旨在抨击宗教。弗洛伊德的长篇散文《文明及其不满》(1930年)集中了他关于人类进攻性和"死亡本能"的观点。1933年,他与艾尔伯特·爱因斯坦合著了《为什么有战争》。

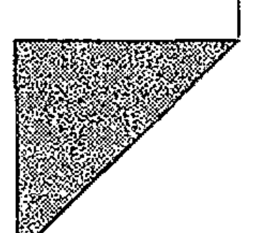
1938年当纳粹政权吞并了奥地利并禁止进行心理分析研究之后,弗洛伊德和家人移居伦敦。吸了一辈子雪茄烟的弗洛伊德,于1939年因癌症去世。

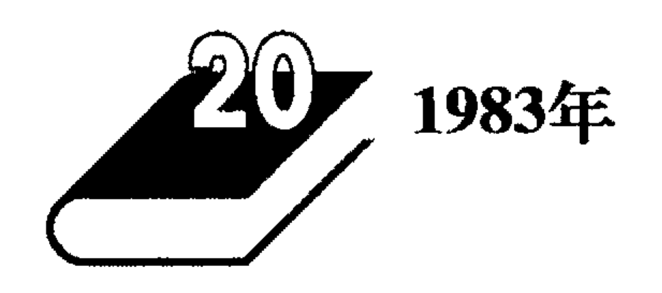
深入阅读

阿尔弗雷德·阿德勒,《理解人类的本性》

安娜·弗洛伊德,《自我及心理防卫机制》

卡尔·荣格,《原型与集体无意识》





1983年

智力有着各种各样的形式,很多并不是能够通过智商测试测量出来的。

哈沃德·加德纳,《心智的结构》

"只有当我们扩展并重新定义我们所认为的人类智慧时,我们才能够制定出更适当的方式对它进行评估,而更有效的方式就是教育。"

"在我看来,可以将音乐或空间立体思维称做是天赋,就像是可以将语言或逻辑称作是天赋一样。但是我不惜做出这样一个无端假设,某些能力可以被随意地挑选出来作为智商,而某些能力则不能。"

第 20 章

哈沃德·加德纳

当哈佛大学的心理学教授哈沃德·加德纳写了这本书的 20 多年后，一般人都已经接受了智商是可以简单地通过 IQ 即智商测试检验出来的观点。一个高的 IQ 意味着你很聪明，在生活中的某些领域会表现出一定的天赋，而一个低的 IQ 意味着你会有那么点儿迟钝，生活中有些机会也会因此而受到限制。

加德纳的这本书推广了这样一个想法，即通过 IQ 测试得出的智商结果可能并不能真正衡量一个人是否具有潜力。智商测试也许会对你在学校里学习的科目掌握程度有个合理有效的反映，但是并不能够衡量出你的某些能力，比如你是否能够谱写出交响曲、赢得政治选举、编写计算机程序或掌握好一门外语等。加德纳将"你有多聪明？"的问题转换成了一个更明智、更包容的问题："你如何能变得聪明？"

我们都清楚地知道，我们在学校里学得怎样并不能够决定我们在今后生活中是否取得成功，每个人也都知道绝顶聪明的人并不常见。相似的，我们也很难相信取得非凡成就的那些大人物，像莫扎特、亨利·福特、甘地或丘吉尔仅仅是因为有"高智商"才成功的。《心智的结构》与传统智慧观提倡的观点不同，实际上为我们提供了一个对接近于我们实际了解的智商的赞赏：我们

每个人都有着不同方式的智力，成功就源于用一生的时间对这些智力进行重新认识和利用。

人所拥有的7种智力

加德纳认为，所有人都拥有一种对七种智力范畴共同融合而成的独特智力，这个智力决定了我们的世界观和自我实现的态度。这些“心智的结构”中，有两个范畴是在传统教育中所强调的典型价值观，有三个范畴通常是与艺术相关的，还有两个范畴被他称做是“个人智力”。

语言智力

这种智力包括了对语言的掌握程度、学习新语言的能力和能够运用语言去完成特定目标的能力。在这种智力的测试上得到较高分数的人也许是好的说服者或讲故事者，可以将幽默作为他们的优势。这种智力在作家、诗人、记者、律师和政治家身上都有比较突出的表现。

逻辑——数理智力

这代表了一种分析问题的能力，运用数学方法进行运算，科学地对待问题。用加德纳的话来说，这意味着检测模式、推理原因和逻辑思考的能力。它与语言智力一同，都是智商测试的主要方面。逻辑——数理智力通常与科学家、研究者、数学家、计算机程序员、会计师和工程师相联系。

音乐智力

拥有音乐智力的人们通常会以声音、节奏和音调的形式思考。它包含了在表演、作曲和对音乐欣赏的技巧和能力。典型的需要这方面能力的职业有音乐家、乐器调音师、歌手、作曲家和音乐评论人。

身体——动觉智力

这种能力主要是指控制和协调在复杂的物理运动中的能力，包括在运动中表达自我的能力。它包括了身体语言、哑剧和

动作，还有全面的体育活动。身体——动觉智力高的人一般突出集中在从事运动的人、舞蹈家、演员、魔术师身上，还有一些专业领域中平衡和协调能力也至关重要，比如消防队员。

视觉——空间智力

这种智力是指用空间的想象力来观察事物的能力，有着"事物应该往哪儿去"的想法。雕刻家和建筑师需要高度的空间智力，此外像航海家、视觉艺术家、室内装修师和工程师也对这种智力有很高的要求。

交往——交流智力

交往——交流智力主要是指理解他人的目标、动机和欲望的能力。这也是建立交际关系的基础。教育家、营销执行家、销售人员和政治人物是人体有着高交往——交流智力的代表。

自知——自醒智力

这是指对自我的感觉和动机有高度理解的能力。这种智力能够帮助我们发展适合自己的有效的工作模式，并且用我们自己的理解去经营我们的生活。作家和哲学家一般都有着丰富的自知——自醒智力。

加德纳的理论将一个巨大的挑战摆在了应该建立什么样的教育模式上，因为我们接受了每个人都有着独特的智力的观点，那么我们就需要一个精心规划的教育系统以使得他们的潜力得以实现。加德纳承认心理学并不能够直接地指导教育政策，下面进一步的研究需要解决的首要问题就是证明多元智力的存在。然而，他的一般推理是，如果教育系统能够考虑到每个孩子的特殊性，这不能算是一件坏事。

最后的评论

我们将要经常以"IQ"的形式被测验吗？或者加德纳的观点将会推翻现有的智力测试系统吗？比如美国著名的进入大学前的 SAT 考试？绝大多数人并没有意识到，智力测试已经伴随我

们 100 多年了，第一次的尝试测量是由法国心理学家阿尔弗莱德·比奈特和西奥多阿尔·西蒙于 1905 年实施的。将大量的人根据“优点”进行分类是相对容易和成本较低的方法，并且已经建立起了一定规模。然而，只要人们觉得他们的真正价值还没有被意识到，多元智力的观点就不会消失。

其实，真正至关重要的结果并不是说我们找到了一种多么客观的智力测试方法，而是我们对于自己的信仰，相信我们是否有能力做到某事，是否有原则将事情进行到底。加德纳将这称之为“解决我们内部自身环境问题的能力”。我们所敬佩的人大多是在某些领域智慧超凡的人，他们完善自己的思维方式，做到了一个不寻常的程度。与原始的智力相比，他们更多的是会判断。

也许加德纳的书所带给我们的启发，就是我们应该停止焦虑如何能使大脑力量达到某些任意的标准，因为真正聪明的人是那些清楚自己究竟擅长什么、在生活中发挥出这种长处的人。在单纯地拥有精神、身体或社会能力与真正运用它们取得成功之间，存在着巨大的差别。

哈沃德·加德纳

哈沃德·加德纳出生于1943年，是纳粹德国统治下的难民的儿子，他最初是在哈佛大学学习历史。在伦敦经济学院学习了一年之后，1966年他加入了哈佛大学的发展心理学博士项目，后来又成为了"零点项目"计划（一项关于人类智力和创造力发展的长期研究）研究小组的一分子。他对于人类认识的研究兴趣是受到了他的导师艾瑞克·艾瑞克森的影响。

加德纳目前是哈佛大学教育研究生院认知和教育方面的霍布斯教授、在波士顿大学医学院做神经病学的兼职教授，同时还是哈佛大学"零点项目"工程的联合主任。他已经获得了许多荣誉学位和奖项。

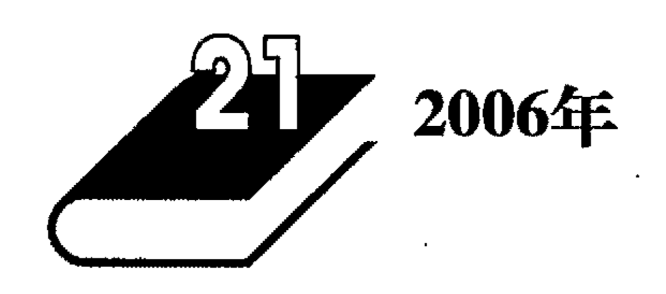
加德纳的其他著作包括：《未受过教育的思想：孩子们如何思考以及学校应该如何教育》(1991年)、《多元智力：在实践中的理论》(1993年)、《受过训练的思想：在事实和标准化的测试之外》(1999年）以及《转变观念：改变我们自己和其他人思想的艺术和科学》(2004年)。

深入阅读

米哈里·契克森米哈赖，《创造力》

丹尼尔·戈尔曼，《情商》

吉恩·皮亚杰，《儿童的语言和思想》



2006年

由大脑运作方式所决定的，我们对于未来会有如何感受的预言并不总是准确的，这其中也包括了什么将会使我们感到快乐。

丹尼尔·吉尔伯特，《撞上快乐》

“在我们决定是否去相信人们如他们所称的那样幸福之前，我们必须首先思考人们是否误会了自己的感觉。我们可能在所有事情上犯错误——比如大豆的价格、尘螨的寿命、法兰绒的历史——但是我们也会在自己的情感经历上搞错感觉吗？”

第 21 章

丹尼尔·吉尔伯特

当丹尼尔·吉尔伯特还是一个孩子的时候，就喜欢那些能产生光学错觉的工具，比如内克尔立方体和著名的花瓶面孔图。使他感到惊奇的是，眼睛和大脑都是多么容易就被欺骗了啊。

当许多年之后，他成为了一名心理学家，他感兴趣于那些经常会犯的错误和练习，那些“填进”我们大脑以便让我们快速了解现实的观点。正如我们可能会被我们所看见的东西迷惑，他发现，我们也可能被我们的预知所迷惑。也就是说，我们把大量时间花在了我们所希望的能够在未来使自己感到高兴的事情上，但是我们对未来的理解以及那时的我们究竟会怎样感觉实在值得商榷。

尽管人们已经花了上千年时间来思考关于展望这个难题，吉尔伯特却认为，《撞上快乐》才是首次将心理学、神经科学、哲学和行为主义经济学的观点综合到一起提供出解决问题的一个答案。这里蕴含了相当复杂的心理学领域的知识，这也是作者所擅长的，然而他还是将所有材料写得非常引人入胜、有趣。这样的风格让人不禁想起了比尔·布赖森，每页至少会让人爆发出一两次笑声。

我们是唯一有能力思考未来的动物

吉尔伯特认为，绝大多数的心理学著作都会在某处用到这种句式结构:“人类是……的唯一动物。”在他的书中,他在这个句子中填入的说法是,我们是唯一能够有能力思考未来的动物。松鼠看起来似乎也具备这样的能力，它们会为冬天的到来而早早储备橡果，但实际上这种行为只不过是它们头脑中自然产生的一种反应,天气的变化促使它们这样做,并不存在认识,只不过是生物学上的本能罢了。可人类不同,人类是唯一能够认识到未来的动物,我们是名副其实的“预测机器”,我们关注于未来将会发生什么,就像我们关注现在一样。这是怎么回事呢?

上百万年之前，第一种类型的人类在一个相对短暂的时间内,经历了其大脑体积大量增长的过程。但是,并不是新大脑中的每一个部分都有所增长。大多数的增长集中于额叶区域,在眼睛的上部，这也部分解释了为什么我们祖先的前额是大幅度斜坡的，而我们的前额却几乎是垂直的——我们需要空间来安置那些数以万计的新的大脑细胞。

在很长一段时间里，额叶区域都被认为是没有什么特别功能的,但是通过对额叶区域损伤的患者观察情况来看,他们往往会表现出在计划方面有问题，而且还有很奇怪的对焦虑感觉的减少。在这两者之前究竟有什么联系？计划和焦虑两者都是与思考未来相关的。额叶区域的损伤使人们永远生活在现在,结果就是他们不会被设计未来的计划干扰，也就不会对它们产生焦虑。

人类额叶区域的巨大增长使人类拥有了一个独特的生存优势:想象不同未来的能力,在它们当中进行选择,以此来控制我们的环境。我们可以预言哪些东西会使我们在未来感到幸福。

不完美的预测

吉尔伯特认为，大脑是有可能装进一个人所有的经历、记忆和知识的，因为我们并不能记住它们的全部，但是会记住每一段经历中的一些难忘的片断。我们回忆的时候只会想起这些，而大脑则“填进了其他”以使记忆看上去完整。

大脑在预测时也会创造出许多巧妙的捷径来。德国哲学家伊曼努尔·康德曾说过，观念就像是肖像画，能够告诉我们很多关于画家在面对所画物体时的功底如何(产生观念的人)。大脑创造出了对现实的解释，但是这个解释太完美了以至于我们并没有意识到这只是解释而已。

同样的，我们的记忆和观点都是有出入的，当我们在畅想未来时，这些想象中的会经常发生的细节并不能够给我们提供一个完整的参考。并不是说我们想象中会发生的事情没有发生，而是说有更多的我们没有考虑到的事情却发生了。就像许多心理学实验结果显示的那样，人的头脑不是很有条理地注意到缺席的东西。但是我们的大脑就是有这样一种杰出的变把戏的本领，能够使我们相信我们的解释就是事实，我们完全地毫无疑问地接受这种对现实的解释。

我们真的知道是什么使我们感到快乐的吗

吉尔伯特关于快乐的主要观点就是认为它是主观的。他谈到了一对连体婴儿洛里和丽巴，她们自出生时头部就连在了一起，共同分享一套供血系统，她们大脑中的部分组织也是相连的。尽管这样，她们仍然热爱生活，并告诉每一个问她们是否快乐的人，她们非常快乐。大多数人听到这里，也许会说她们这对连体婴儿可能根本就不知道什么是快乐，这种反应就像是假设快乐只会从一个“单独”的人身上产生一样。同样的，人们也会过度地担忧如果自己变成了盲人，生活会有多么糟糕。但是，盲人

仍然活得好好的，做着大多数正常人能够做的事情，而且他们和任何人一样，也都会感觉到快乐和满足。

什么会使我们感到快乐取决于我们对于快乐本身的看法，但是即使我们每个人都有了自己对快乐的看法，这种看法也会在生活中的不同阶段产生变化。情人们永远也看不到也许10年之后双方对彼此的感觉就都会有所变化；沉浸在照顾新生儿的喜悦当中的母亲们也永远不会想象几个月后重整工作岗位时的感受。当我们在想象未来事物的时候，所运用的大脑感觉器官是与我们在经历现实事物时所用的大脑器官是完全相同的。通常来说，我们在思考未来事物时都不是很理性地权衡利与弊，而是将它们直接放入大脑中，看看我们在情绪上对它们会有什么样的反应。我们想象会发生什么取决于我们现在是如何感觉的。我们又怎么会知道20年后，究竟哪些事情会使我们感觉快乐呢？

简而言之，人类的大脑能够很好地对未来进行展望和思考，但是并不是完美的，这是由于我们在过去所想的与实际发生的事情之间存在着鸿沟，即我们在想象中能够使我们快乐的事情与现实中真正使我们感到快乐的事情之间是有差距的。这意味着我们可以将毕生的时间用在赚钱上，然后再思考这到底值不值得，但是同样我们也可以惊喜地发现，一些我们原以为能够令我们痛苦的人、事情或情况，实际上结果并非如此。

最后的评论

吉尔伯特用了整本书的篇幅来确定我们在预测未来情绪状态的准确性上存在问题，但是他提供出了一个更可靠的解决办法了吗？他有点反高调性的答案是：要想确定今后行动的具体方针(某一职业、去某一城市旅行、要孩子等问题)是否可行的最好方法就是问问已经做到这些的人们是如何感觉的。因为我们在内心都有着强大的力量，坚信自己是独一无二的生物，因此我

们自然地会排斥借鉴他人的经验。然而,这样一个策略,虽然不是很令人振奋,却是最好地传达给我们满足和幸福的方式,而纯粹的依赖于自己的幸福感，只能期待看什么时候才能幸运地撞上了。

丹尼尔·吉尔伯特

丹尼尔·吉尔伯特是哈佛大学哈佛学院心理学教授，同时也是哈佛大学享乐心理学实验室的主任。他写过许多在社会心理学领域有影响力的文章，是《社会心理学手册》的编辑。

深入阅读

巴里·施瓦茨，《选择的悖论》

马丁·塞利格曼，《真实的快乐》



2005年

我们在瞬间作出的判断可以与我们在经过深思熟虑之后作出的决定一样好。

马尔科姆·格拉德威尔，《瞬间抉择》

> “他们并不会去权衡证据里能够想到的每个方面。他们只会考虑在一瞬间会产生什么。他们的思维就像是认知心理学家哥德·吉仁则喜欢称作的那样‘快速和节俭’。他们只是简单地扫一眼状况，大脑中的某些器官就开始进行一系列的计算了，然后在任何一种有意识的想法产生之前，他们就会感觉到一些东西，就像是赌徒的手心里会突然冒出来的汗水……他们知道为什么会有这样的感觉吗？根本不知道。”
>
> “在一眨眼之间作出的决定可以与经过几个月时间的理性分析作出的决定拥有同样多的参考价值。”

第 22 章

马尔科姆·格拉德威尔

马尔科姆·格拉德威尔在书报界可以算是大名鼎鼎。自 1996 年起，他就是《纽约客》杂志的专职作家，他开始吸引公众注意力是在出版了《引爆点》这部书之后，该书探讨了微小的观点或趋势是如何起到至关重要的作用的，将细节决定成败推向了大众的主流思考范畴。

《瞬间抉择》是格拉德威尔紧接着《引爆点》出版的一本畅销书，是一本更加纯粹的心理学著作，书中的部分观点是基于弗吉尼亚大学的提摩西·威尔逊教授的研究，他曾讨论过"适应力里的无意识"，即我们思想中的某部分可以引领我们得到好的决策，即使我们并不清楚是如何得到的。也有盖瑞·克莱恩的一些观点，他是一位认知心理学家，主要擅长研究人们是如何在压力下作出决定的。

格拉德威尔的才能体现在可以将各个不同领域的科学研究成果天衣无缝地整合到一起，如社会学、心理学、犯罪学和市场营销学，并且形成一种轶事的风格，为喜欢阅读的读者提供了一种看待事物的全新方式。《瞬间抉择》就是将一个新兴的心理学领域——快速认知方面的知识带给大众，而至今了解这方面内容的人还很少。

第一印象和快速判断

格拉德威尔认为，这种能作出闪电般快速的决定的能力，是缘于我们生存的需要。在生命受到威胁的时候，人类需要具备在可利用的信息基础上作出快速、准确的判断及决定的能力。

我们在起作用的实际上是两个大脑：其中一个不得不对事情深思熟虑、分析和归类，而另一个会将事情按重要性的大小排序后，再提出问题。

通常情况下，我们在对某人作出的快速判断的准确性，是与对其进行长时间观察之后得出的结论同样准确的。举例来说，哈佛大学的心理学家纳利尼·阿姆巴迪曾做过一个实验，在给大学生观看一段关于某位教授讲课时的两秒钟视频剪辑之后，他们对其得出的评论，与听这位教授上了整整一学期的课的学生对其作出的评价居然是相同的。

当我们还是孩子时，就经常被叮嘱道不要去相信那些第一印象，而是要“停下来好好想想”、“三思而后行”以及不要以貌取人。当然，这些方法中存在着一定的合理性，但是格拉德威尔指出，在我们采取行动之前尽可能地收集信息并不是一个最好的策略。一般来说，额外的信息并不能够使我们的判断锦上添花，可我们仍旧坚持信任理性的、有意识的深思熟虑。

凭借自己的本能进行思考

格拉德威尔介绍了“超薄切片”的概念，即“我们的潜意识可以在某一小段非常细微的经历基础上，发现情况和行为模式的能力”。即使是最复杂的状况，也可以被快速地“读出”，只要我们可以识别出其潜在的模式。《瞬间抉择》中有一章就专门探讨了心理学家约翰·高特曼的研究成果，他在多年来对多对夫妻进行观察研究，已经能够预测出他们是否能够白头偕老还是离婚，往往准确率都在90%以上——而且是在对他们观察仅仅几分钟

之后就能作出判断。

艺术行家们往往都能够非常快速地指出一件作品的真实性，当他们站在一座雕像或图画前，他们就会有一种真实的身体上的感觉。有些东西在告诉他们这到底是真品还是赝品。篮球运动员们也会被认为有着“场上状态”，可以在比赛表现中立竿见影地被注意到，而出色的教练也有着非凡的眼力，意味着“扫视的力量”。格拉德威尔提到了一位消防队员，他及时地命令他的救火小组离开了一间正在着火的房子。当时小组队员们正在试图扑灭厨房里的大火，但是这火某些地方有点不对劲——它太热了。在地下室的主要起火点燃烧起来后不久，更巨大的热量就从地板中传了上来。在救火小组离开房子后不一会儿，它就爆炸了，如果他们没能及时离开的话，就有可能被炸死。这位消防队员说不出来究竟为何突然决定让他的人撤离——他“仅仅知道要这样做”。

根据概率法则，大多数人在压力之下作出的决定都应该是有瑕疵的，然而心理学家们发现，人们在大部分时间里都会经常作出正确的决定，即使在掌握有限的信息基础上。格拉德威尔其中一个很令人惊奇的观点就是，实际上我们可以学习到如何更好地作出快速判断，就像我们可以掌握逻辑的、深思熟虑的思考一样。但是首先，我们必须要接受这样一个观点，即长时间努力地思考某事并不一定总是会带给我们更好的结论，实际上大脑进化的结果就是为了使我们能够更好地凭借自己的本能进行思考。

外表的重要性

“超薄切片”的一个积极方面就是具备作出快速和准确判断的能力。但是它同样也会带来消极方面的影响，比如决定的草率和错误。

格拉德威尔说，美国人民在选举沃伦·哈丁作为总统时，基

本上就是因为他个子很高、皮肤黝黑、长相英俊并且声音低沉洪亮。“沃伦·哈丁效应”就是指我们会根据人的外表去相信他具有勇气、智慧和正直的品德——即使像在哈丁的这个案例中，外表下面并没有蕴含多么深厚的东西（他当政的时间很短暂并被认为是美国最糟糕的总统之一）。

格拉德威尔组织过一个研究是关于美国一些大公司的首席执行官的身高。他发现，除了这些首席执行官们主要都是白人、男性之外，他们的平均身高都是在6英尺以上。财富500强的公司中，有58%的首席执行官身高都超过了6英尺，而美国人口中超过6英尺身高的比例只有14.5%。这个结果表明，除了需要领导才能，我们还需要一个领导者拥有一个特别的外表。身高越高的人，就越容易获得我们的信任——无论这是否有道理。

错误的第一印象带来的悲惨后果

错误的第一印象可以带来更多的悲惨后果。格拉德威尔用了很长的篇幅分析了一个案例，关于一位无辜男子被枪击。阿马杜·迪亚洛，他在纽约的布朗克斯地区生活，是一位几内亚的移民，事发当时他正在自家门前呼吸着新鲜空气，而一辆载有四位年轻的白人警察的轿车恰好经过他家这条街道。他们好奇于迪亚洛正在做什么，跳跃式得出结论他正在进行毒品交易或者着手进行一次抢劫。当他们朝迪亚洛大喊的时候，迪亚洛出于害怕就回到了屋子里。而在这些警察看来，这就等于他承认了有罪的事实。于是他们追上迪亚洛，并且开了枪，而迪亚洛从枪伤上来看是当场死亡。

格拉德威尔并不相信这些警察都是特别的种族主义者，但是他引用了心理学家基思·佩恩的说法：“当我们在瞬间作出决定时，会非常容易受到我们的刻板印象和偏见的误导，即使是对那些我们不一定赞同或相信的人。”当我们在压力之下作出一个快速的判断时，我们并不能自觉地取消我们隐含的观点或偏见，

因为我们的第一印象正是在有意识的层面之下产生的。

年长的、更具经验的警察在类似的情况下也许会聪明一些，因为他们的决定更多的是基于以往类似事件发生后的情况，而不是仅仅基于表面现象。或者他们更具有读懂人们面目表情细小变化的出色能力，这种变化可能会持续不到一秒钟，但是却能透露许多关于他们的动机。

太多的信息会混淆问题

芝加哥的库克县医院，大量的资源都用在了病床上，为那些可能仅仅患有心脏病的患者准备的。并没有一个标准的方法可以判断出一个人的情况究竟有多危险，所以医院不得不做最坏的打算。为了省钱，医院决定尝试一种快速评估心脏骤停的方式，即称为高盛算法的方式。其他的医院并不愿意尝试这种方式，因为他们不相信那么严重的状况能够如此快速地用这种或其他方法诊断出结果来。医生们习惯于在对一个病人作出诊断前，对他以往的病史有尽可能多的了解。但是这种评估方法更有效率，不仅节省了医生的时间，而且也为医院节省了开支。

在医学领域，普遍认为掌握的信息越多，作出的诊断就越准确。然而，实际情况并不总是这样。更多的信息可能会混淆问题，从而导致相同情况中各种各样治疗方法的出现。通常认为一个医生对病人的信息掌握得越多，他作出的诊断就会越有说服力。但是诊断的正确率实际并没有随着他们掌握信息量的增多而上升。

教训就是：我们觉得自己需要掌握很多信息以使我们的判断更准确，但是往往额外的信息会给我们造成对确定性的错觉，使我们更容易作出错误的判断。

最后的评论

这些只是对《瞬间抉择》一书中内容的简略介绍。还有许多精彩的例子、轶事和脑筋急转弯——从汤姆·汉克斯的明星吸引

力到频繁约会、军事策略、假的希腊雕像，再到如何为乐团调音准——都说明了格拉德威尔的主题，即第一印象所具有的强大力量。

有人认为，格拉德威尔的这本书与他在《纽约客》上发表的文章相比基本上并不令人满意，但是他的写作风格，跨越式的想法，从一个例子到另一个例子，无论来源是什么，都是更加准确地深入思考人类动机和行动的结果。

虽然这部小篇幅的《瞬间抉择》是飞行时的绝佳读物，但实际上，它如此易读的特点并不能够减弱它做出的贡献：将心理学的一个复杂领域介绍给大众，并吸引了大众的兴趣，也会因此在过程中完善我们的日常生活。

马尔科姆·格拉德威尔

马尔科姆·格拉德威尔 1963 年出生于英格兰，他是一位英国数学家父亲与一位牙买加心理治疗师母亲的后代。他在加拿大的安大略长大，考入了多伦多大学，1984 年毕业并且获得了历史学学位。

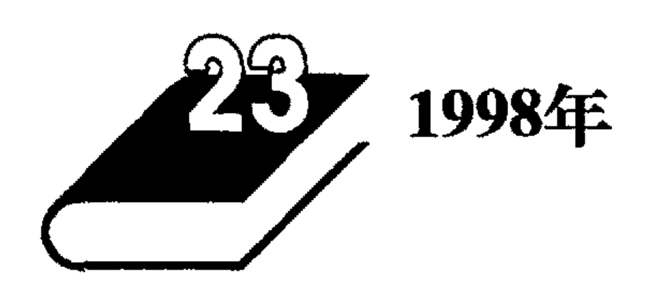
之后有将近 10 年的时间，格拉德威尔在《华盛顿邮报》工作，起初是作为科学专栏作家，之后变成了其"纽约城市"专栏的负责人。自 1996 年起，他就在《纽约客》杂志工作，撰写定期的特色文章。《时代》周刊将他评为全球最有影响力的 100 位人物之一。他先前的书《引爆点：细节如何决定成败》出版于 2000 年。

至今为止，《瞬间抉择》已经卖出了约 150 万册，并被翻译成 25 种语言出版。它同样催生出了数个模仿式的标题，包括：《空白：根本没有经过真正思考的力量》。它还很有可能被拍成一部电影，演员莱昂纳多·迪卡普里奥已经花 100 万美元买下了该电影的版权。

深入阅读

加文·德·贝克尔，《恐惧的礼物》

罗伯特·西奥迪尼，《影响力》



1998年

在绝大多数领域里，使一个人获得出色表现的是由于其具有出色的情商。

丹尼尔·戈尔曼，《情商》

"情商对于出色表现的重要性要比技术和分析上的技巧总和还要多两倍……在公司中级别上升得越高，情商就会变得越来越重要。"

"人们开始意识到，成功除了需要卓越的智力或技术实力之外，我们还需要另外一种生存的能力，尤其在未来日益动荡的就业市场中，那就是交往的能力。"

第 23 章

丹尼尔·戈尔曼

1995 年，丹尼尔·戈尔曼出版的《情感智力》（参见附录中另 50 部经典心理学著作）可谓是一部意外的畅销之作，在世界范围内卖出了超过 500 万册。受到一组并没有引起太多关注的由约翰·梅尔和彼特·沙洛维撰写的与情感智力相关的学术论文的启发，戈尔曼结合了他的新闻天赋（他曾是《纽约时代周刊》的作家）产生出了这部引起不同凡响的畅销心理学作品。

尽管《情感智力》吸引了众多普通读者，戈尔曼同样惊讶于此书所引发的商业界的强大反响。许多人与他联系，讲述自己的故事，叙述中通常都会有这样的句子，“在大学时，我并不是班里成绩最好的学生，而且是差得很远，但是现在我正在经营着一家大公司”。情感智力（EQ）看起来可以解释为什么他们会如此成功，而其他人，有着更多的智力天赋的同事们却没有他们做得那么出色。

此后，登上畅销书榜的大多数的后续作品并没有能够满足大众的期望，但是《情商》却是与他先前的那本书一样令人着迷，欲罢不能。这本书共分为五个部分，戈尔曼试图定义了 25 种可以决定我们在职业中是否能够前进或后退的“情感能力”，并且

提供了一个理性的解释，我们为什么应该努力创造出情感智能组织。

雇主们想要什么样的员工

戈尔曼在开篇描述了规则的变化是如何改变工作世界的。安全的工作不复存在了。以前，我们能做什么样的工作取决于我们在学校学习的成绩有多好或者我们的专业技能有多好。然而现在，学术或技术上的能力仅仅是获得进入一个行业的门槛要求。除了这点，使我们“出色”的能力体现在如弹性、主动性、乐观的态度、对改变的适应性以及对他人的同情心上。虽然几乎没有雇主在用人的时候会给出理由明说用人是因为其具备了“情感智力”，但这确实是一个决定性因素。其他因素，像性格、特点、成熟、软技能和进取心也可能会发挥出各自的作用。

戈尔曼列举了为什么目前许多公司都会看重情感智力的原因，以及他们为什么想要在自己的员工中提高这种能力：因为在充满竞争的工业社会里，来自新产品的增长是非常有限的。公司之间的竞争并不仅仅体现在产品上，更体现在他们如何更好地利用人才方面。在充满挑战的商业环境中，恰恰是情感智力会决定公司的未来发展空间。

戈尔曼揭示了对120家公司的研究结果，研究中雇主们被问及他们认为在工作中达到出色所需要的哪些能力。其中有67%的答案属于情感智力，也就是说，有三分之二的一般性行为中的技巧是在IQ（智商）与专业需要能力之外的。具体来说，雇主们想要他们的员工具有如下能力：

- 倾听和交流的技巧。
- 对变化的适应能力以及克服困难的能力。
- 自信、进取心、希望发展个人职业生涯。
- 与他人合作的能力以及处理分歧的能力。
- 希望做出贡献或具有成为一位领导的愿望。

你在情感智力方面是胜任的吗

1973年戈尔曼的导师大卫·麦克利兰在《美国心理学家》杂志上发表了一篇著名的文章，文章认为传统的学术研究和智力测试并不能够很好地预测一个人在工作中的真实表现，取而代之的是人们应该接受对工作来说非常重要的“能力”测试。这标志着能力测试的开端，如今它已经广泛应用在各个申请人及申请小组的选拔过程中，作为备受争议的考虑学术能力和经验是否丰富的补充。今天看来，麦克利兰的观点几乎是常规的智慧，但在当时它的出现可以说是石破天惊。戈尔曼将麦克利兰的观点进一步深化，在以下5个核心能力的基础上，发展出了25种情感能力：

- **自我意识**

对自我感觉的意识以及运用它们引领我们作出更好决定的能力。这种感知能够使我们有能力处理大多数事情。

- **自我调节**

为了实现我们的目标而具有的良知和推迟成就感的能力。能够从失落的情绪中恢复并控制自身情绪的能力。

- **动机**

用发展的眼光看待一个成就或目标取向，将可能遇到的挫折和沮丧都考虑进去，具有如主动性和坚持不懈的品质。

- **同情心**

能够考虑到他人的感受和想法，反过来具有影响到更大范围群体的能力。

- **社交技巧**

能够很好地处理亲密的个人关系，同时也要意识到社会关系网及政治因素的影响。能够与人很好地交流并且具备与人合作得出成果的能力。

戈尔曼认为，情感智力能够用来解决许多技术上的技巧不

能够解决的问题。科学家们想要世界上的其他人能够理解他们正在做什么。工程师们想要人们了解他们不仅仅是“技术人员”。大多数高科技公司都高薪聘请能够为客户解答疑难问题的人。这些人往往都很聪明，与通常见到的那些普通技术人员一样拥有好的技术能力，但是他们同样具备倾听的能力、影响的能力、鼓舞人心的能力以及让人们与其进行合作的能力。

戈尔曼指出，情感智力，并不是指关于“变得和善”或能表达出自己的情感，而是能在合适的时间以及用合适的方式表达出这些情感，能够理解他人，并且与他们很好地一起工作。

智商仅仅能够解释25%的工作表现，剩下的全部75%都是由其他因素影响的。在绝大多数领域，认知能力和智商都会被假定在一个合理的程度范围内，比如一些基本层面的能力，如知识或专业技能。除了这些之外，正是情感的和社交能力将领导者与其他人区别开来。

“软技能”的重要性

戈尔曼观察到，我们在一个组织里越资深，“软技能”就会越多地关系到处理工作的好坏。在最高领导层，技术上的技能已经不是那么重要了。重要的是，除了那些明显的因素，如对成功的渴望以及领导团队的能力之外，还有：

- 能够构思“大图景”的能力，也就是说，具备在当前大量的信息中，准确地描绘出未来发展方向的能力。
- 政治觉悟，或者能够意识到某些人或组织之间是如何交往的，以及他们之间是如何互相影响的。
- 自信心。心理学家班杜拉·阿尔伯特创造出了“自我效能”这个词来描述相信一个人在实际能力之外体现出来的潜力和表现能力。这个信念本身就是对你在职业生涯里表现如何的一个很好预测。
- 直觉。通过对企业家和高层管理人员的研究结果显示，

直觉是他们在决策制定中的核心要素。他们需要提供"左脑的"分析以证实他人观点的准确性,但是往往是潜意识的分析带给了他们正确的决策。

同时,本书对了解管理层人员曾犯过的一些失败教训也是具有启发意义的,《情商》中提到了几个对于管理层人员的研究案例,他们都属于公司的高层管理人员,可仍然被解雇或降级。根据著名的"彼得原理",这些人已经无高处可去了。戈尔曼相信,他们关键是缺乏一定的情感智力能力。他们不是太过于刻板、无能或不愿意进行或适应任何改变,就是在组织中有着糟糕的人际关系,疏远了那些为他们工作的员工们。

著名的猎头公司埃贡·策恩德研究发现,那些失败的管理人员通常在智商和专业技能方面的得分都很高,但是往往会有一些致命的缺陷,比如傲慢、不愿意与他人合作、未能考虑到将来的变化或者过度依赖智力。相反,最成功的那些管理者们能够在危机中仍保持冷静、巧妙地处理负面意见、能够即时地注意到为他们工作的员工们有哪些强烈的需求。

最后的评论

戈尔曼也许提到了在智商与情商两者之间最重要的差别:虽然我们的智商水平是与生俱来的,并且在青春期过后就根本不会有太大的变化,但是情商却是大体上可以习得的。随着时间的推移,我们有机会提高自己的能力,以控制好我们的冲动和情感,激励自己,变得更有社交意识。这个过程如果用过时的词语来形容就是"性格的成熟"。与天生的智商不同,促进情商的发展是我们力所能及的。

围绕着情商的问题也出现了相当多的争议。约翰·梅尔和彼得·沙洛维,就是最初提出这个概念的心理学家,曾经指出戈尔曼的关于情商组成的划定(包括一些词语,比如热情、坚持、成熟和性格)是与他们的本意相差甚远的,并且有一定的扭曲。他们

同时还指出对于戈尔曼将情商作为未来生活是否成功的观测因素这样的观点表示质疑。然而,戈尔曼还是列举出了大量的有关情商的研究,包括近30年来,以及对500多家组织机构的研究成果。这种重量级的研究显示出了在预测某人在未来工作中是否成功的重要因素还是情商,智商只是其次。

对于情商是否存在的问题仍有很大的争议。许多关于它的争论都是简单地关于性格的某些方面，而其他心理学家仍坚持认为智商才是衡量工作是否能够取得成功的最可靠的预测因素。然而,戈尔曼的观点已经被曲解了,他从来没有说过智商不重要。他说的是,在所有条件都相等的前提下(例如智力水平、专业技能、教育背景),能与他人工作进行得好的人,都是有远见的、有同情心的以及意识到自己的情绪会在职业生涯中有进一步发展的人。这种观点对每一个即将开始工作的人来说都是有意义的,因为他们会知道如何想让自己的能力“超越别人”,并没有多少是取决于他们在中学或大学里所受到的训练。

《情商》中的第二个部分,也就是剩下的2/3篇幅,就是简单地阐述了每一部分提到的内容，但是读到戈尔曼列举的他在公司的一些例子也是非常引人入胜的。尽管具体的例子涉及20世纪90年代末的一些公司不可避免地会显得有些过时,但是这本书的本意就是想指出一个有情商的组织是如何运作的，它可能会改变你今后对待工作的观点和看法。

丹尼尔·戈尔曼

丹尼尔·戈尔曼在加利福尼亚的斯托克顿地区长大，就读于阿默斯特学院。他的心理学博士学位是在哈佛大学取得的，导师是大卫·麦克利兰。

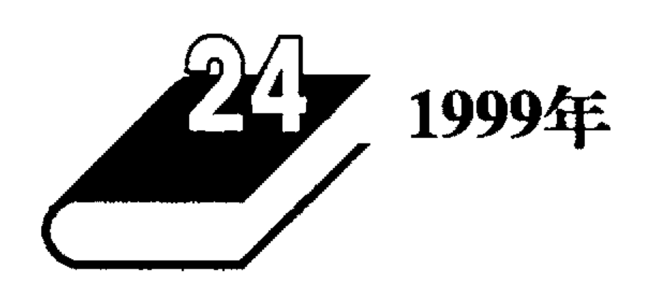
12 年来，戈尔曼一直为《纽约时代周刊》杂志撰写有关行为主义和脑部科学方面的文章，他同时也是《今日心理学》杂志的资深编辑。他曾经获得了美国心理学协会颁发的终身成就奖。1994 年他与别人共同创建了学术、社会和情感学习协会(CASEL)，致力于提高社交、情感和学术学习能力，以促进孩子们在学校以及今后生活中获得成功。戈尔曼目前是拉特格斯大学研究组织中的情绪和智力联合会的联合主席。

他的其他著作还包括:《沉思的思想》(1996 年)、《主要的领导力》(2002 年，与理查德·博亚蒂斯和安妮·麦基合著)等。

深入阅读

罗伯特·博尔顿，《人际交往的技巧》

哈沃德·加德纳，《心智的结构》



1999年

能够使一段婚姻或合作关系坚固的秘诀并不是一个神话——如果我们留心去看的话，心理学的研究会给我们提供答案。

约翰·M·戈特曼，《幸福婚姻七法则》

> “能够使一段婚姻幸福的秘诀是令人难以置信的简单。幸福的夫妇并不是因为他们比其他人更聪明、更富裕或者更会精明算计，而是他们在日复一日的生活中，总能够冒出充满活力的想法，让那些消极的想法和感觉都远离他们。他们拥有的是一个被我称之为高情商的婚姻。”
>
> “在我计划中的核心观点就是一个简单的事实，即幸福的婚姻都是建立在深厚的友谊基础上的。我的意思是说，这样一来，彼此就拥有了相互的尊重和对另一半的喜爱。”

第 24 章

约翰·M·戈特曼

当戈特曼博士在 20 世纪 70 年代早期着手研究关于"幸福婚姻"这个主题的时候，婚姻问题咨询家们依靠于传统的智慧、观点、直觉、宗教信仰或心理治疗的相关思想给前来咨询的夫妻提供意见，但是经他们咨询后的效果往往并不理想。

1986 年戈特曼在西雅图的华盛顿大学担任心理学教授，这位先前在麻省理工大学攻读过数学专业的人，创建了他的家庭研究实验室，用通俗的话来说就是"爱的实验室"。这间家具齐全的公寓可以俯瞰外面的湖泊，作为实验室可以拍摄和记录夫妻两人在一起生活时的对话、争吵以及身体语言等。

令人惊奇的是，这个项目居然是首次以科学方法观察夫妻在实际生活中的行为。当戈特曼出版了《幸福婚姻七法则》(与南·西尔瓦合著)时，他的小组已经在长达 14 年的时间里观察了超过 650 对夫妻。绝大多数前来他的婚姻课堂咨询的夫妇，都是处于婚姻分裂的边缘，可是在学习了他的相关原则之后，他们的不幸婚姻问题复发率大大减少。

有上百本的书是关于改善关系方面的，但是戈特曼的这本书仍具有不可比拟的优势，因为他在书中提出的建议是建立在真实数据基础之上的，而不是泛泛的善意之辞。因此，他的许多

答案都是违反直觉的，而戈特曼乐于打破那些声称能够带来一个幸福和稳定的浪漫关系的神话。

维持一段幸福婚姻的秘诀

前来戈特曼的工作室咨询的人，当听说即使是最幸福和最和谐的夫妻之间也会有争吵时，心里往往会宽慰多了。事实上，维持一段幸福婚姻的秘诀并不是简单的“化学反应”，而是夫妻两人如何处理冲突。

在标题为“为什么绝大多数婚姻治疗都失败了”的讨论中，戈特曼揭示了专业咨询方面最大的神话：夫妻之间的沟通是维持一段幸福、持久婚姻的关键。专家们会告诉你：你的问题是与糟糕的关系相关的，而“平静地、充满爱意地”倾听你的另一半的观点，将会改善你的婚姻状况。如果认真倾听另一半的意见，重复并验证他/她所说的话，然后再平和地提出你想得到的效果，将会在双方的相互理解上取得重大的突破。

这种观点起源于心理学家卡尔·荣格，他指出不加任何判断地倾听和接受另一个人的观点将会产生和谐融洽的氛围，然而谈及婚姻关系时，戈特曼认为这种方法肯定不会发挥作用。大多数的夫妻在用了这种方法之后，会变得消沉，而那些看起来似乎有点好转的人，大多数又会在一年之内因为老问题而重新陷入僵局。无论一方将自己的不满发泄得有多么巧妙，它仍然会令另一方产生心理上的不愉快，只有很少的人可以在批评面前仍然保持着坦荡。

更多的秘诀

主要的意见分歧将破坏婚姻关系

戈特曼指出了关于婚姻冲突的一个令人震惊的真相：“大多数的婚姻争吵是不能被化解的。”他的研究发现69%的冲突涉及的是永久的或无法解决的问题。举例来说，麦格想要孩子，但

是唐纳德不想要。沃尔特总是想与达娜进行更多的亲密行为，但达娜却总觉得很累。克瑞斯经常在聚会上卖弄风骚，而苏珊对此深恶痛绝。约翰想要孩子们信仰天主教，而琳娜却想让他们信仰犹太教。

夫妻双方花了几年的时间和大量的精力去试图改变对方，但是显然这些由于价值观和世界观差别而产生的分歧很难被改变。成功的夫妻清楚地认识到这点，因此决定“全面并且不加掩盖地”接受彼此。

幸福的婚姻通常都是开放的和诚实的

真相却是，相当一部分幸福的婚姻中都会把许多问题藏到了“地毯下面”。

当许多对夫妻发生争吵时，男人们往往会去闷声闷气地看电视，女人们则冲出去采取购物疗法。几个小时过后，当争吵的心气渐渐平息，他们将会又重新愉悦地看待对方。许多的合作关系也会在没有经历任何深层情感交流时，保持着稳定和令人满意的状态。

性别差异是一个大问题

事实上“男人来自火星，女人来自金星”也许会对婚姻问题带来一定的影响，但是这实际上却不是引起问题的原因。约70%的夫妻认为，与另一半之间有质量的友谊关系才是获得婚姻幸福的决定性因素，而不是性别或其他别的东西。

夫妻走向离婚的几个信号

在经过多年的研究之后，戈特曼令人吃惊地宣称，自己可以预测一对夫妇将会离婚还是继续生活在一起，准确率高达91%——而且是在对他们进行仅仅5分钟观察之后就能得出结论。

夫妻之间并不是在离婚法庭上才结束关系的，因为他们还有争吵，他写道，也正是他们争吵的方式极大地增加了婚姻关系

分裂的机会。在无休止地收看了录制的夫妻双方相互交谈的画面之后，戈特曼识别出了他们在走向离婚时的几个信号，如果不是在明年，也会在几年以后分手。以下就是若干信号：

启动谈话的严酷性

双方之间的对话通常都是以批评、嘲讽或蔑视开始的，用戈特曼的话来说，就是"启动谈话的严酷性"。糟糕地开始，糟糕地结束。

批判

它与抱怨之前存在着不同，它针对你的伴侣某一行为的不满以及个人批判。

蔑视

这包括任何形式的嘲讽，眼球的转动、嘲弄对方的名字或是带着轻视的称呼，旨在使他人感觉不爽。关于蔑视的一个更恶劣的形式就是挑衅，往往会用这种结构表达："那么对于这个你到底想怎么办呢？"

防御戒心

试图使另一方看起来是问题产生的根源，就像麻烦的产生与自己毫无关联一样。

障碍

障碍是指当一方"失声了"，不能反击一般的批评、蔑视和防卫。通过解除争端的方式他们就不太可能会被伤害。戈特曼指出，在婚姻关系中85%的障碍出自丈夫。这是因为男性的心血管系统从压力中恢复得比较慢。当冲突发生时，对男人来说，反应主要是更加愤慨，这种不满会越来越剧烈，他们会想"我并不一定非要承受这些"。而另一方面，对女人来说，在面对有压力的情况时会更好地平抚情绪，这也同样可以解释为什么女人们总是倾向于挑起争端而男人们总是试图回避。

泛滥

一般的情感"泛滥"是指当一方被另一方的语言攻击淹没的

时候。当我们处于被进攻状态时，心率和血压都会上升，并且荷尔蒙会得到释放，包括肾上腺素。从生理层面上看，我们所承受的语言攻击就像是对我们生存的一种威胁。正如戈特曼指出的，这种反应是相同的，“无论你面对的是剑齿虎还是一个对你充满蔑视的配偶，要求知道为什么你从来都不记得把座便的盖子放下来”。当频繁的泛滥发生时，双方都会希望逃避这种经历，因此就造成了他们情感上与对方的分离。

尝试修复的失败

不幸的夫妇从来都不会在试图停止一场激烈争吵时说例如“等等，我需要冷静下来”，或者借用一则幽默的表达阻止冲突的升级。而幸福的夫妇都是具有这种重要能力的。

在他们自己看来，这些信号可能并不是观测离婚的必要因素，但是如果这些因素中的某一个在一段时间内，持续在两人关系中居高不下的话，那么它非常有可能成为结束这段关系的罪魁祸首。戈特曼将戒心、障碍、批评和蔑视描述成“四骑士启示录”。关于婚姻关系的消极评价会慢慢地多过积极评价，以至于明明是幸福“启动点”的婚姻渐渐变成了痛苦难堪的煎熬。夫妻双方在情感上开始分裂，停止争吵，试图将事情理出头绪，并且开始在同一间屋子里各自做着不相干的事情。这也正是外遇最容易发生的时机，因为夫妻一方或双方都会感觉到孤独并且寻求安慰、支持或来自别处的关怀。一次外遇，戈特曼指出，通常只是一个濒临绝境的婚姻关系的症状，而不是导致婚姻感情破裂的原因。

什么能使婚姻幸福

戈特曼关于营造稳定幸福的婚姻的大部分要诀其实都围绕着一个关键因素：友谊。双方都要对彼此保持一份尊重和出于对朋友的喜爱。友谊能够点燃浪漫，同时也能防止一段关系变坏。只要你能保留对另一半的“喜爱和钦佩”，你就总可以挽救你的

关系。如果没有“喜爱和钦佩”，在争吵中就更容易会表达出厌恶来，而厌恶对两人的关系来说，无疑是毒药。

根据戈特曼的观点，结婚的目的是为了“分享意义”。也就是说，每一方都应该支持另一方的梦想和希望。如果一方为了使另一方幸福而不得不牺牲自己想要的东西的话，那么这段婚姻正在朝错误的方向前进。真正的友谊是平等的。

与这个关于友谊的中心主题相关的有如下几个要求：

对你的配偶生活圈子要熟悉并感兴趣

在坚固的关系中，夫妻双方对彼此都有着清楚的“爱的地图”——他们与另一半的感觉和需要息息相关，他们知道掌握另一半的基本情况，例如他们喜爱与什么样的朋友交往。如果没有这方面的了解，很多事情的发生就很有可能会减弱两人的关系。

朝向你的另一半

戈特曼指出，即使在最无聊的对话中，浪漫也是可以鲜活地存在的。只有当你们甚至不再承认对方的存在时(背对你的另一半)，这段关系就要走到头了。有些夫妇认为，浪漫的晚餐或假日旅行就可以使婚姻幸福快乐，实际上恰恰是每天给予对方的关注(朝向你的另一半)才是要点。

允许自己被感染到

女人们天生就容易被她们的另一半所感染，但是男人们要做到这点却很困难。然而幸福的婚姻通常都是那些男人们倾听自己妻子的谈话，并且考虑她的观点和感受。更幸福、更持久的婚姻则产生于那些权力能得以分享的伴侣中。

最后的评论

一旦你在一个科学层面理解了“是什么使婚姻关系变得棘手”，你就已经在一个更好的位置上增进了你的婚姻关系并且保护它免于失败。当然，这对于任何一种关系来说都是一个长期的过程。戈特曼同样花了 12 年时间专门研究了男同性恋和女同性

恋的婚姻，发现他们的婚姻与正常性取向的婚姻相比并没有那么大的不同。只不过男同性恋倾向于对个人要求更少一些，运用更少的敌对或控制方法来解决问题，并且通常在引起分歧时投入更多的感情和幽默因素，但其基本的冲突产生模式以及解决方式大体上与正常婚姻关系是相同的。

很有可能当50年之后，我们再回过头来看的时候，会惊讶于此时的我们对生理学、面对冲突时的生理反应以及如何处理好关系等方面的知识了解是多么有限啊。然而，永远不变的是爱、浪漫和友谊，这些的存在才使生活变得更有意义。

约翰·M·戈特曼

约翰·M·戈特曼是华盛顿大学的名誉教授，1986年首次被任命。他是超过100篇学术文章和许多专著的作者，包括《关于沟通的几点建议》(1979年)、《离婚的征兆》(1993年)、《培养孩子的情商》(1996年)、《关系的治疗》(2001年)以及《婚姻的数学》(2003年)。

戈特曼研究所是他与妻子茱莉·史沃茨共同创建的，为许多专家和家庭提供指导和服务。戈特曼家庭研究实验室，15年来一直接受美国国家精神健康机构的基金赞助，目前已经发展成为一个独立的机构——关系研究所。

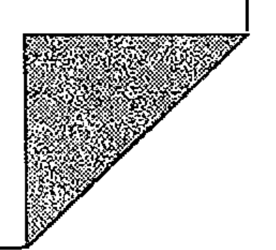
本书的合著作者南·西尔瓦是《家庭》杂志的特邀编辑，是《健康》杂志的前任主编，曾与戈特曼合著《婚姻成功和失败的原因》一书。

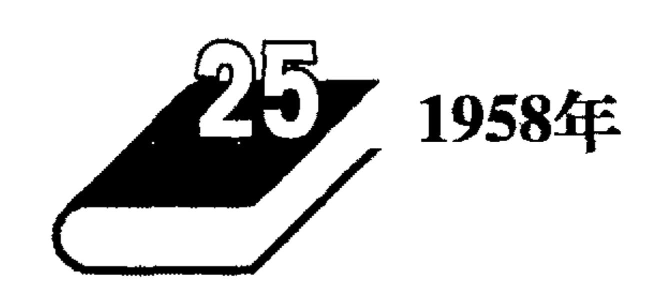
深入阅读

劳安·布里曾丹，《女性的大脑》

苏珊·佛沃德，《情感敲诈》

道格拉斯·史东，布鲁斯·派顿，希拉·汉，《艰难的交谈：如何讨论最棘手的话题》





1958年

婴儿时期的温暖身体接触对于成长为一名健康的成年人来说至关重要。

哈里·哈沃，《爱的本性》

"我们对爱的那点儿了解并不能超越简单的观察，我们所写的关于爱的东西也都被诗人或作家更好地写出来了。但是更令人担忧的是，心理学家们倾向于渐渐地减少对动机的研究，而动机却是始终贯穿了我们整个生命的。心理学家，至少是那些撰写教科书的心理学家，并不仅仅表现在对爱或喜欢的起源和发展不感兴趣，而是似乎就是没有注意到爱的存在。"

第 25 章

哈里·哈沃

1958 年,灵长类动物研究者哈里·哈沃被选举为美国心理学协会的主席。在同一年,他访问了华盛顿特区,协会在那里召开年会,他递交了一篇自己近期对恒河猴进行实验的研究文章。

在 20 世纪 50 年代,美国心理学界被行为主义者主导,他们对于实验室小白鼠无休止的实验旨在说明人类的思想是多么容易受到其外在环境的塑造和影响。哈沃和他的妻子玛格丽特反其道而行之,将恒河猴作为实验的对象,因为他们认为这种动物会更好地理解人类的行为。作为一个直言不讳者,哈沃同样拒绝使用像"接近"这样的词,当他真实所指的意思是"爱"的时候。他告诉他的读者:

"爱是一种奇妙的状态,深沉、温柔并充满价值。由于其亲密和个人化的本性,有些人认为把它用来进行实验研究的主题并不适合。但是,无论我们个人的感觉可能是什么,作为心理学家的我们被指定的使命就是去分析人类与动物行为的方方面面,包括组成它们的变量有哪些。到目前为止,从爱或喜欢被关注的程度看,心理学家们显然在这个任务中是失败的。"

行为主义的理论认为,人类是根据其主要的动力如饥饿、口

渴、排泄、疼痛或性才产生行为动机的。其他的动机，如爱和喜欢，与它们相比都是次要因素。在孩子的培养中，与赞成“训练”的信仰相比，喜欢是被淡化的，目前我们也并不理解对婴儿进行身体接触对他们的成长来说有多么重要。

哈沃的论文《爱的本性》在首要位置点明了这些问题。因为他拒绝承认简单地将爱和喜欢作为“次要动力”，这篇文章也成为了最著名的科研论文之一。

食物、水和爱

哈沃之所以选择年轻的恒河猴作为实验对象是因为它们要比人类的婴儿更成熟，在与人类婴儿的对抚养、接触、喜爱的反应甚至看和听等方面几乎没有什么差别。它们学习的方式，甚至经历以及表达恐惧和挫折的方式也与人类婴儿是相似的。

他注意到，在缺乏与它们母亲的接触时，这些实验室里长大的小猴子会变得非常依赖于那些覆盖在硬笼子上面的布垫（实际上是尿布或纸巾）。当这些布垫被定期移除以便更换新布垫时，这些小猴子就会开始可怕地发脾气。哈沃写道，这种反应就像是小婴儿们已经对某个枕头、垫子或可爱的玩具产生了依赖一样。令人震惊的是，哈沃的研究结果发现，装在没有覆盖布垫的筛状笼子里的小猴子，基本上没有几只可以活过5天。这看起来“抓住不放的软东西”并不仅仅关乎安慰，当缺乏它们的母亲照顾时，这就会变成关乎其生存的主要因素了。

行为主义者的观点认为，这些婴儿——猴子或人类的——之所以爱它(他)们的母亲是因为母亲能够为它(他)们提供奶水，因为这满足了它(他)们的主要需求。但是哈沃在研究中看到的这些布垫令他不禁想到，也许婴儿们对母亲的爱并不是仅仅因为奶水，而是因为母亲为它(他)们提供了温暖和喜爱。也许对爱的需求与对食物和水的需求一样，都是基本的生存需求。

布妈妈和铁丝妈妈

为了进一步研究这个观点，哈沃和他的小组制作了一个“代理妈妈”，在木头外面套上柔软的布，再用一束柔和的灯光在背后映射它，产生出温暖的效果，同时做了另一个“妈妈”，只是简单地用铁丝做出个大概形状。然后用 4 只刚出生的小猴子，面对一个提供奶水的布妈妈和一个不提供奶水的铁丝妈妈；再用其他 4 只刚出生的小猴子，面对相反的情况。研究结果显示，即使在铁丝妈妈是唯一能够哺乳的妈妈情况下，小猴子们也极大地倾向于与柔软的布妈妈在一起，并与它们有身体上的接触。

这种结果颠覆了传统的观点，即认为婴儿们是有条件地爱他们的母亲的，因为母亲能够提供奶水供他们生存。显而易见的，抚养的能力对猴子来说并不是主要的因素，重要的是身体上的接触即“母亲的爱”。哈沃甚至认为，也许抚养的主要功能就是确保婴儿与母亲之间频繁地身体接触，因为爱的纽带看起来对生存来说是如此重要。他写道，在长期的实际供给结束后，是爱的纽带仍然存在着。

爱是盲目的

因为真的婴儿在遇到任何恐惧或危险的信号时都会逃向并黏着他们的母亲，哈沃想知道，是不是这种现象在小猴子身上也适用呢，即使它们有的是一个布妈妈或铁丝妈妈。它的确存在，小猴子们会跑向它们的布妈妈，而不论这个妈妈到底有没有“抚育”过它们。

哈沃还发现，当小猴子与它们的代理妈妈分开很长一段时间（5 个月）之后，一旦有机会它们仍然会对代理妈妈有立即的反应。这种纽带，一旦最初被建立起来，就极难被遗忘。甚至在没有任何妈妈，无论是真的还是代理的妈妈都不存在的情况下养育起来的小猴子，当给它一个布妈妈之后，经历了一两天迷惑和

害怕的日子，它们仍然会感觉到布妈妈的温暖，并且与布妈妈建立起关系。不久之后，这些小猴子就会与那些一直享受布妈妈照料的小猴子们一样，有着相似的行为。

在另一组试验中，一些代理妈妈一直做着摇摆运动，这同样会使小猴子们感觉到温暖。小猴子们变成更喜欢接近布妈妈了，每天黏在它们身上的时间超过了 18 个小时。

难道是因为代理妈妈的脸上被画上了大大的眼睛和嘴，特别地点燃了小猴子们对它们的爱吗？哈沃的第一个由代理妈妈抚养长大的小猴子，它的代理妈妈的头是由一块木头组成的，并没有画上脸，它与这个小猴子的代理关系长达 6 个月时间。之后，当放进了两个有脸的布妈妈之后，小猴子实际上转了转了头，它根本看不见到底有没有脸——只是习惯性地选择了它的那个代理妈妈！再一次，哈沃的实验表明，在一段亲密关系中最重要的是我们与母亲之间的联系，无论她们长得如何也无论她们对待我们有什么不同。哈沃并不是在开玩笑，当他写道："爱是盲目的。"他得出结论，在由一个代理妈妈和真实妈妈提供的母爱质量上并没有太大的差别——明显地小猴子们需要的仅仅是一个非常基本的"母亲这个人物"，以使它们得到健康和快乐的成长。

真相大白

这种论断，现在提出来显得有些过早。哈沃观察到，当他的那些幼年小猴子成长起来之后，它们身上有许多不对劲的地方。与正常范围内的反应不同，它们不是死抓着东西不放就是对其产生破坏性的损坏，通常都会撕扯自己的身体或把布条或纸撕成碎片。即使成年了，它们也不得不依赖于柔软的、毛茸茸的东西，而且看上去并不能区分有生命的物体和无生命的物体。尽管它们也会和其他猴子亲热，但是很少有交配成功的，而那些有了后代的猴子们，也并不具备适当地照顾好后代的能力。它们从代

理妈妈那里得不到真实妈妈的反馈，这会使它们与其他猴子之间产生了隔阂，使它们产生了社交能力上的倒退。他们对于什么是恰当的什么是不恰当的行为根本没有概念，对正常关系中的付出与给予也没有任何概念。

事实上，哈沃的这些发现在20世纪40年代时，也已经被匈牙利的一位精神科医生瑞纳·皮茨注意到了。他的著名研究是比较了在两个不同机构培养成长的婴儿有哪些不同。第一家机构是一间弃儿院，非常整洁和有序，但有一点临床诊所的感觉；第二家机构是一间监狱托儿所，环境乱七八糟的，孩子们在一起也会有非常多的身体接触。在两年的观察时间内，有超过1/3在弃儿院里的婴儿都死去了，而5年之后，所有在监狱托儿所里的孩子们都还活蹦乱跳的。那些在弃儿院里没有死去的婴儿，许多长大以后仍有许多问题，有超过20个孩子还需要制度化的生活环境。产生所有差别的原因就在于，在托儿所里的那些婴儿的妈妈允许到那里照顾他们，而在弃儿房里的孩子们在一个完全受控制的高压环境下成长，由专业的护士照顾。无论你将“死亡”定义为是身体上的还是精神上的，都不可否认缺乏身体上的喜欢和爱是主要原因。

最后的评论

批评意见认为，哈沃所做的一切都不过是在科学地证明一个常识——婴儿们和年幼的孩子们需要与某人形成一种亲密的身体上和情感上的关系，就像他们对氧气的需求一样。但是证明的任务，毫无疑问地我们都已经知道了，看起来就要落在实验心理学的肩上了，而哈沃的实验则改变了儿童的家庭和社会机构的运行模式。于是，曾经被普遍无视的儿童抚养问题现在已经成了人尽皆知的智慧了。举例来说，我们通常都会建议刚刚当上妈妈的人应该经常抚摸小宝宝，这会使孩子得到爱和温暖。

他对猴子的研究同时也提升了我们对动物的智力和能力的

看法。B.F.斯金纳认为,动物是没有感觉的,而哈沃的那些小猴子却都是有着强烈好奇心和学习能力的生物,它们也有深层次的情感需求。

然而知识的取得是付出了代价的,对于帮助确定了“爱的本性”的科学家来说,巨大的讽刺就是他的实验室对猴子们来说,往往正是残酷的地方。当他上了年纪之后,哈沃的实验更加残忍,很好的理由就是他的研究重点转向了动物们的自由移动。许多曾参与过这些实验的人后来发现,这些实验是具有摧残性的。

至于更多的与哈沃个人有关的事情——比如他的离婚、他第二任妻子的去世、与第一任妻子复婚、酗酒的问题以及他作为父亲的合格度——可以阅读由美国的黛博拉·布蓝写的《爱在暴力公园:哈里·哈沃与情感的科学研究》(2003 年)一书。这个标题来自于人们给位于威斯康星大学的哈沃实验室起的外号,当时实验室的地址是 600N.公园(600N. Park),很容易被读成“暴力公园”(Goon Park)。许多人都认为这个外号蛮适合的,再加上他的反对女权主义的观点、有名的迟钝、作为一名实验者的无情声誉,哈沃成为了一个可怕的形象。

哈里·哈沃

哈里·哈沃 1905 年出生于美国爱达荷州的费尔菲尔德，从小他就是个很有抱负的孩子，他非常聪明，就读于斯坦福大学。他获得了学士和硕士学位，当他 25 岁时，被任命到威斯康星大学任职。这一次他把自己的姓"以色列"改了，因为尽管他是圣公会教徒，但是被告知反犹太主义是会影响到他的工作的。哈沃不久之后建立了一家灵长类动物心理实验室，并与著名的智力研究专家路易斯·特曼共事，同时还有亚伯拉罕·马斯洛。

哈沃大部分的职业生涯都是在威斯康星大学度过的，直到 1974 年他都是乔治·卡里康斯托克研究中心的心理学教授。他曾经做过一段美国军方人力资源分会的领导，并在康奈尔大学和西北大学进行过演讲。1972 年他获得了美国心理学协会颁发的金牌奖章，1974 年他移居至图森，在亚利桑那州担任一名荣誉教授。

他的第一任妻子克拉拉·米尔斯曾与他一同在灵长类动物实验室工作，但两人于 1946 年离婚。之后哈沃又娶了玛格丽特·昆恩(玛洛)，在她 1970 年去世之后，哈沃又与克拉拉·米尔斯复婚了。他们共有 3 个儿子和 1 个女儿。哈沃于 1981 年逝世。

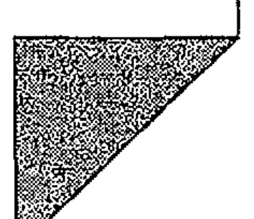
深入阅读

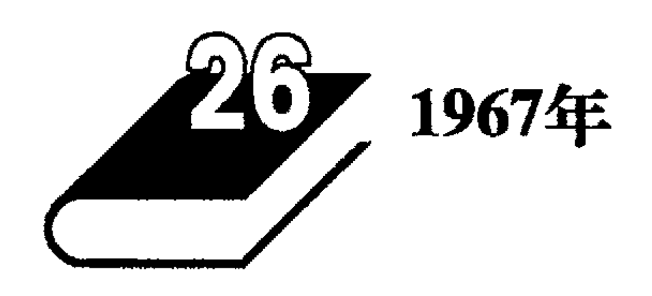
斯坦利·米尔格兰姆，《对权力的服从》

吉恩·皮亚杰，《儿童的语言和思想》

史蒂芬·品克，《白纸一张》

B.F.斯金纳，《超越自由与尊严》





1967年

如果我们开始对自己根深蒂固的反应及行为模式给予更多的关注，我们的生活就即将得到真正的自由。

托马斯·A·哈里斯，《我很好——你很好》

“这本书的写作目的并不仅仅是呈现新数据，而是要给出答案来回答为什么人们的生活并不像他们所想的那样幸福。他们也许知道专家在人类行为方面总是会有很多要说的内容，但是这种内容看起来并不能够对他们的彷徨起到一丁点儿的作用，比如如何面对他们即将瓦解的婚姻以及玩世不恭的孩子。”

“一旦我们理解了位置和游戏，反应的自由就开始有了成为现实的可能性。”

第 26 章

托马斯·A·哈里斯

当一本书在影视作品中被提及的话，那么它已经成为一部经典作品了。在电视剧《宋飞传》的一集里，当杰里·宋飞打开公寓的房门时，看到整天无所事事的乔治·科斯坦萨正舒服地躺在沙发上，兴致勃勃地读着《我很好——你很好》这本书。对于杰里来说，读这样一本有着如此愚蠢标题的自助书籍，只不过是证明他的朋友正处于失败境地的又一个有力证据。

《我很好——你很好》的确是 20 世纪 60 年代和 70 年代流行心理学兴起的代表作品之一。此书的需求量是巨大的，直到今天它仍舒服地稳坐万神殿的榜首，并且已经卖出了超过 1000 万册。但是这些售量数字又能说明什么问题呢?在该领域有许多其他的策略性图书的销量也非常巨大。《我很好——你很好》与它们之间的差别就是，它至今仍在被阅读和使用着。

你的精神家庭：父母、成年人、儿童

为了理解哈里斯这本书的过人之处，我们必须要看一下由他的导师艾瑞克·伯恩在《人们所玩的游戏》一书中留下的光辉足迹。哈里斯将伯恩的研究作为自己研究的基础，但与分析人们所玩的游戏不同，他主要集中于研究伯恩曾提出来的 3 个概念，

即无时无刻不在内心与我们对话的3种典型的性格特征：父母自我、成年自我以及儿童自我。我们所有人都有着父母、成年人或儿童的“信息”来指导我们的想法和决定，哈里斯认为，交易分析将会解释成年人自我，即推理的声音。

成年人的自我会防止我们免于深陷轻率地服从（儿童自我）或者根深蒂固的习惯和偏见（父母自我）之中，使我们保留一份自由的意志。“成年自我”代表了客观性，受到苏格拉底那句名言的启发，“不加考虑的生活是不值得过的生活”。正是这种理性的、道德的声音才使我们成长，并对“儿童自我”和“父母自我”产生信息进行筛选，以便决定在一个既定情况下的做法是否合适。比如当我们在宾馆的前台时，发现工作人员居然把我们预订的信息与别人的搞混了，我们可能会觉得火冒三丈，但是我们并没有发作，而是选择了接受这个事实，耐心等待一会儿，因为“成年自我”提醒我们，如果要想得到一个积极的解决办法的话，那么最好的办法就是保持冷静。

哈里斯观察了许多被“儿童自我”或“父母自我”主导的人，从他们的对话例子总结出，在人们根本没有意识到行为背后的主导因素是什么的时候，想改变他的种族主义观点或任何一种类型的偏见有多么的困难。

我很好——你很好

这本书的标题“我很好——你很好”到底是什么意思呢？哈里斯注意到那些儿童，凭借他们身处成年人世界里产生的低级力量的心理，会觉得“我不好，而你们，作为成年人，很好”。每一个孩子都会这样想，即使他们拥有一个快乐无忧的童年生活，而许多成年人在他们的父母将这些传递给他们之后，推翻了这些观点，使其以一种相反的方式在他们自己孩子的身上延续。然而好消息就是，一旦我们意识到这曾经是个决定，我们就可以将其以一种轻松的、自我喜欢的状态存在。

我们其实并不想流入“我很好——你很好”的模式。我们可能只是偶然经历到它，但对于它来说会变得或多或少地根深蒂固地存在于我们的意识中，这似乎是普通人心中的共同信仰。这有点像基督教中的“神圣”这个概念。我们达到了一个层次，了解到“我很好——你很好”是真实存在的，即使我们根本没有任何证据来证实。

无论你将它称为“超我”、“成年自我”还是在新时代里的“更高的自我”，我们将渐渐膨胀的内心声音放在首位是任何人发展过程中的一部分。《我很好——你很好》这本书为我们提供了摆脱精神牢笼的关键所在，我们甚至不知道自己会困在这样一个居所里。通常情况下，当我们玩游戏时，往往会更容易得到满足，当然也因为游戏更简单。在我们这个社会里，终其一生都还基本保留着儿童模式的人可能会被认为是成功的，但他们会把周围的其他人不是视为将会帮助自己的贵人就是视为我们前进道路上的绊脚石。而对比来说，真正成功的人，会把其他人看作是与自己平等的，从任何人身上都可以学习到很多有价值的东西。

最后的评论

尽管伯恩关于交易分析的研究可能已经算是比较好的作品了，而哈里斯的《我很好——你很好》却成为了一本相当优秀的畅销书，一个重要的原因就在于他把“父母自我、成年自我以及儿童自我”的结构框架变得通俗易懂了。这些术语可能看起来有点愚蠢，但实际上它们是与弗洛伊德原创的三个关于“超我、自我和本我”的定义即弗洛伊德提出用来理解人类行为的观点相平行的。尽管这是一本流行心理学著作，但哈里斯并不想为了吸引读者而将其简单化。他在书中游刃有余地引用了很多名人的观点，像爱默森、惠特曼、柏拉图以及弗洛伊德，认为如果读者们连这些人物都不了解的话，那么他们的确需要好好补补知识了。

尽管这个词恐怕永远也不会家喻户晓，但“交易性分析”确

实能够在使我们意识到消极和常规的潜意识行为模式方面具有真正的价值。鉴于其“自己动手”的本性，主流的精神科专业人士从来都不会给它留下多少发展空间，但它仍然成为了那些需要可操作性的技巧，以期望带来某些改变的心理学家和咨询者们常常使用的方法之一。

交易性分析甚至进入了小说的发展方式。詹姆斯·莱德菲尔德曾在20世纪90年代写过一本极其畅销的小说《塞莱斯廷预言》，就非常感谢哈里斯和伯恩对他的写作所产生的至关重要的影响。小说中的人物参与的“控制情节”，并寻求解放的特点，正是基于“交易性分析”中的游戏和情节。书中人物的生存——实际上也是人类物种的进化——也是决定于他们具有能够看到这些自动反应之外东西的能力。

托马斯·A·哈里斯

托马斯·A·哈里斯出生于美国田纳西州。他就读于位于费城的天普大学医学院，1942年他开始在华盛顿特区的圣·伊丽莎白医院开始他的精神病专业方面的训练。他曾多年来担任美国海军的精神病医生，并在“珍珠港事件”中负伤。后来，他成为了海军精神医学部主任。

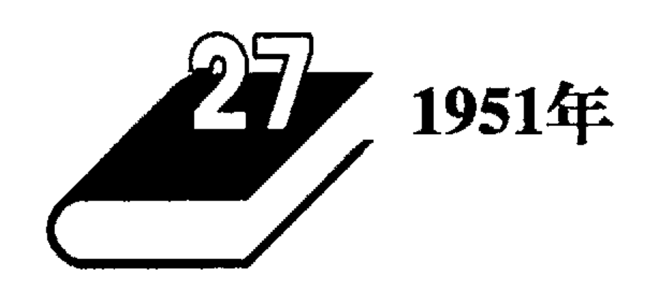
战争结束后，哈里斯在阿肯色大学教书，这里在一段时期内都曾是一家研究精神健康问题的资深机构。1956年他作为一名精神病医生，开始在加利福尼亚州的萨克拉门托地区展开实践，同时他还担任了国际交易分析协会的主任。

深入阅读

艾瑞克·伯恩，《人们所玩的游戏》

安娜·弗洛伊德，《自我及心理防卫机制》

卡伦·霍妮，《我们内心的冲突》



1951年

人们之所以会允许他们自己被席卷到大规模的事件中去，是为了不必再对他们的生活负任何责任，并且希望能够摆脱现实中的平庸或苦难。

艾瑞克·贺佛尔，《狂热分子》

“一场兴起的大众运动之所以会吸引并聚集一群响应者，并不是因为它的规则或承诺，而是因为它为人们的焦虑、思想上的空洞以及个体存在的无意义性提供了庇护所。”

“大众运动通常都会被指控用未来的希望和憧憬麻醉其追随者，欺骗他们享受当前的生活。然而对于那些受挫折的人来说，现实已经是不可弥补地破坏了。安慰和享乐并不能够弥补创伤。真正的满足或安慰都不曾出现在他们的大脑中，除了希望。”

第 27 章

艾瑞克·贺佛尔

如果你曾经听说过某人加人了邪教、某人背叛了自己的宗教信仰或某人将自己投身于一场政治运动之中，而且他们在这个过程中好像还失去了他们的身份，这本书可能会给你提供见解，解释这些现象为什么能够发生。作为一名业余的作家,贺佛尔的日常工作就是在旧金山的码头上装卸载货物。《狂热分子》是对大众运动领域一个引人入胜的切人,揭示了它们对于塑造思想的力量，向我们展示了精神上的饥渴是如何使人们抛弃他们曾经的旧自我,以使自己能够成为一个明显要更伟大、更辉煌的新时代当中的一分子。

这本书随着第二次世界大战而出版发行，因此具有特别的意义，考虑到这样一个单独的运动——纳粹主义——就已经造成如此大的浩劫,席卷了整个欧洲,贺佛尔的著作仍然对观察组织认同的心理学以及为什么人们会如此迫不及待地准备好并且愿意慷慨赴死的研究方面,不受时间的限制而长期有借鉴意义。事实上，他所写的每一点都可以用来解释当今的恐怖主义者和自杀式炸弹携带者的行为。尽管已经过去半个世纪了,可《狂热分子》的贡献并不因此而受到任何影响。

希望变革的愿望

为什么群众运动会产生如此大的威力？因为他们全部饱含热情，贺佛尔说。强大的政治运动背后往往都有一个宗教热情的介入。事实上法国大革命就是一个新的宗教，替换了所有教会的那些与偏向于国会的教条和礼仪。

那些在一场革命性运动的早期加入到队伍里的人，会不停地寻找他们生命当中的一些重大的和彻底的转变。群众运动的领导者们清楚这一点，因此他们都在尽其所能地"点燃和鼓吹巨大的希望"。他们并不承诺循序渐进的、一点点增加的变化，而是在追随者眼里进行一个完全彻底的变革。

一般来说，人们加入一个组织是由于个人感兴趣的原因。而那些参加到一场革命性的群众运动的人，相反是为了"摆脱一个不想再继续存在的自我"。如果我们对自己并不是很满意，在一场群众运动中，这将不再是困扰我们的问题，因为与运动中那更大的"神圣事业"相比，自我会显得毫不重要。之前人们经历的可能只有挫折和对个体存在无意义的困惑，而现在他们拥有了骄傲、目标、自信和希望。

"产生在一场神圣运动中的信仰，在相当程度上是我们自身信仰缺失的替代品。"贺佛尔写道。然而，对失去个体性的渴望反过来又会带来巨大的自尊和拥有自我价值的感觉。

哪些人会成为"狂热分子"

有哪些人会非常容易加入到一场群众运动中去呢？在他那章专门研究潜在的转换问题时，贺佛尔认为非常贫穷的人并不是合适的候选人，因为他们太容易满足于生存层面的东西了，而没有一个更大的视野。相反，那些比他们稍微富裕一点，拥有更宽阔的眼界的人，会更容易被卷入运动中。贺佛尔观察到："当我们已经拥有许多东西可还想要更多东西时，要比我们一无所

有、只想要一点东西时受挫折的感觉更加明显。我们失去一件东西给我们带来的遗憾要远远大于我们同时失去很多东西时的遗憾。”

人们参加群众运动是为了得到一种归属感和同志般的感觉，这种感觉往往在当今经济自由流动并且充满竞争的社会中是很缺乏的。他们可能只是简单地觉得无聊。贺佛尔评论说，希特勒就经常会得到一些德国大企业家的妻子们的金钱资助，她们对常规的娱乐项目已不再有热情了。能够有机会加入到大事件中，就会发现运动的领导人都是令人佩服得五体投地的，经他们的游说甚至可以将可靠的联系如家庭和工作关系瓦解。实际上，贺佛尔是在解释了这样一个奇怪的事实，即为什么被吸引到群众运动中的人往往都是那些前途不可限量的人。

最终，一场运动将会吸引那些并不想再继续为他们的生活承担责任的人。年轻的纳粹主义者希望能够把自己从作决定的重负中解脱出来，渐渐培养成像他们父母一样的成年人。更加诱人的吸引力来自于简单的承诺：承诺他们将会在未来的第三帝国中得到荣耀和地位。因此当他们作为战争的失败者，要求为他们所做的行为承担相应的责任时，他们都震惊了，因为在他们的头脑里，他们放弃了原来的生活是为了争取一个新的更加伟大的政权，这才应该是他们的责任。

为什么人们会为了一场运动而牺牲生命

一场群众运动关于将会创造出一个天翻地覆显著完善的新世界的承诺，使它可以无视世俗的道德禁忌。他们认为神圣的荣耀的结果会证明其所有意义，所以追随者们在创造他们的天堂的过程中，就会对其他人做可怕的事情。贺佛尔提醒我们“当希望和梦想开始在街头巷尾松动的时候”要非常小心，它们通常会预示着接下来将要发生的某种灾难。

在那些非狂热分子看来，成为一名自我牺牲者、一名烈士、

一名神风特工队飞行员或一名自杀式炸弹携带者似乎是疯狂的。然而，如果我们当前的生活被认为是毫无意义的，而我们对运动的信仰又是如此伟大，那么为了运动哪怕去死也不是不能理解的。贺佛尔说，在人们到达这个分水岭之前，他们已经剥夺了自己对自我个性的感觉。在完全彻底地融人到这个集合体之后，他们就不再是朋友或家人所知道的那个曾经的自己了，而仅仅是一群人、一个政党、一个部落的代表。

而在那些狂热分子看来，非狂热分子是软弱的、腐败的、没有骨气的或落后的。对他们自己意图纯粹性的感觉允许他们能以神圣意图的名义做任何事——包括结束他们自己的生命。正是狂热分子们这种思想上的盲目性给予了他们力量。在他们眼里这个世界上只有黑色和白色之分，目标是如此清晰明了。

最后的评论

贺佛尔的观点之一就是认为“什么都没有”总是要比“什么都有”有着更为强大的推动力。为了改善自己的命运，一般人都会借助他们已经拥有的东西，狂热分子并不会这样，除非他们投身于创造一个全新世界的进程中。对现实状况的如此仇恨已经使他们疯狂，但另一方面，如果没有那些怀揣梦想并叫嚣着想得到更好生活的人们，没有那些愿意为了实现崇高的理想如自由和平等而不惜引发流血冲突的人们，那么多的暴政统治就不可能被推翻。无论是变好还是变坏，狂热的确创造了我们的世界。

《狂热分子》的内容并不仅仅与大众运动有关，这是一部洞察人类本性的哲学著作，书中言简意赅，几乎没有任何不必要的字词或句子。这本书同时也是一个很好的例子，解释了为什么说理解人类动机和行为的问题不应该仅仅留给心理学家们去思考。

艾瑞克·贺佛尔

艾瑞克·贺佛尔1902年出生于美国纽约，是一位移民的家具木匠的儿子，贺佛尔从小就会说德语和英语两种语言。7岁时，由于头部受伤，他失明了，错失了上学时间。15岁时，没有接受任何手术治疗，他居然又奇迹般地重新恢复了视力，能看见东西了。

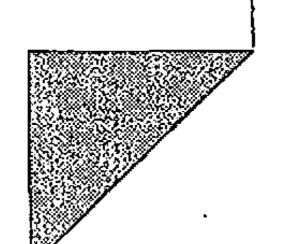
他的父母在他还是青少年时就都过世了。他继承了300美元的家产移居到加利福尼亚。为了养活自己，他从事搬运工和黄金开采工作，贺佛尔在空闲时间里会如饥似渴地阅读各类图书，从蒙田的散文到希特勒的《我的奋斗》。多年来，他一直在旧金山干着码头工(或者叫做装卸工)的活儿，直到1941年才结束了体力劳动。

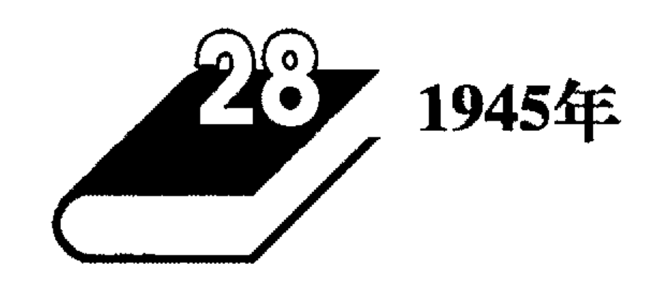
《狂热分子》为贺佛尔带来了名誉，他也将生命的后半时间都投入到写作当中。他的其他著作包括：《充满热情的精神状态和其他的格言警句》(1954年)、《改变的痛苦》(1963年)、《我们这个时代的脾气》(1967年)、《对人类所处情况的思考》(1973年)以及《在我们这个时代》(1976年)。他还出版了一本在水边生活的期刊，以及一部自传《真实的想象》，是在他去世之后才发行的。在他逝世那年——1983年贺佛尔获得了由总统颁发的总统自由勋章。

深入阅读

纳山尼尔·布兰登，《自尊心理学》

维克多·弗兰克尔，《追寻生命的意义》





1945年

也许是我们在童年时获得的神经质倾向现在已不再是必要的了——如果我们能将它们舍弃，我们就可能挖掘自己的潜能。

卡伦·霍妮，《我们内心的冲突》

"一些人会显示出对目标的一种奇特的专心致志：男人为了他们的抱负，可能会不惜一切，包括自己的尊严；女人们可能会除了爱，什么都不想要；父母可能会为了孩子而放弃了自己所有的兴趣爱好。这些人给我们的印象是全心全意的。但是，正如我们已经讨论的那样，他们实际上是在追求一个奇迹，这个奇迹看起来似乎能够为他们的冲突提供解决的方法和途径。表面上的全心全意只是绝望的一种表现。"

第 28 章

卡伦·霍妮

当弗洛伊德出版《梦的解析》时，卡伦·霍妮正处于青少年中期。但在她出版第一本书时，她的人生已经过去了 35 年。期间，她结婚了，有 3 个孩子，并且获得了一个博士学位。

卡伦·霍妮，在某些重要方式上与弗洛伊德的观点产生了分歧。通过驳斥他的一些观点，如“阴茎崇拜”，并且淡化了他所认为的性冲动具有至高无上的作用，她颇有争议地为心理分析学提出了更多的感觉和观点。此外，因为她表达出了女性在由不真实的文化期望所造成的神经质反应面前是多么的脆弱易感染，由此被视为第一位女性主义心理分析学者而备受人们尊崇。

霍妮与弗洛伊德的观点不同，她认为人们并不总是要受到他们潜意识或过去经历的支配。她想要探究出来产生心理问题的根本原因是什么，而不是把它们视为是当前可以被解决的问题。她对神经质的类型划分是非常简单和准确的，对于现代治疗实践具有重大的影响。她的人际沟通方式以及对揭露“真实自我”及其巨大潜能，对卡尔·罗杰斯和亚伯拉罕·马斯洛的人文主义心理学也具有非常重要的影响。最终，霍妮希望分析的过程能够更加通俗易懂，使人们能够自己进行了分析。在这个方面，她对认知疗法和自助运动都起到了启示的作用。

《我们内心的冲突》被视为是一本对外行人普及心理学知识的书。在训练治疗专家们应该怎样处理严重的神经症患者的同时，霍妮也坚信“通过不懈的努力，我们可以朝着理清内心冲突的方向上走”。因此这也是一本自助书，是作者在40年来通过对思想抵抗活动的敏锐研究基础上写出的一部优秀作品。如果你在霍妮对3种神经质倾向的描述中，没有看到至少是自己某部分的影子，那么你确实将会成为一个了不起的人。

我们内心的冲突充满了矛盾

根据霍妮的观点，所有神经质的症状（也可以被称为“杂乱无章者”）暗示着一个尚未解决的深层冲突。尽管这些症状为患者的实际生活带来了麻烦，但实际上产生麻烦的是由冲突引发的绝望、焦虑、懒于惯性、优柔寡断、过度依赖等等。每个冲突包含着不一致性，人们在通常条件下是意识不到的。例如：

- 某人感觉到受到了诽谤带来的极大侮辱，可实际上根本没有人对其进行诽谤。
- 明显是一个对他人的友谊非常珍惜的人，可仍然会做背叛他人友谊的事。
- 一个声称对她的孩子们奉献一切的女人，可还是有时会忘记孩子们的生日。
- 一个女孩儿的最大愿望就是结婚嫁人，可她却时常避免与男性接触。
- 一个对别人很宽宏大量的人，却对自己十分苛刻。

霍妮评论说也许很多母亲“想成为一个好妈妈的理想要比孩子们实际觉得她是一个好妈妈重要得多”。一个突出的外部问题往往暗示着一个更深层的冲突。想想在婚姻里，产生的争吵几乎都是发生在每一件小事上。难道争论的主题是这件小事吗？还是潜藏在小事之下的深层因素才是原因？

内心的冲突是如何发展的

弗洛伊德认为，我们内心的冲突是与本能的驱动力有关，这种力量是与“文明的”意识相反的，是一种我们绝对不能改变的状况。但是，霍妮觉得我们内心的纠结和冲突是由我们实际想得到什么的冲突想法造成的。

举例来说，在一个敌对冲突不断的家庭环境中成长起来的孩子会像其他孩子一样需要爱，但是他会为了处理好关系而不得不变得具有进攻性。当他们成为成年人之后，这些真实的需要会与想要控制周围环境和周围人的那种神经质需要相冲突。不幸的是，正是因为从来不会表达出自己真实所需使他们变成那种神经质的性格。他们所表现出的行为非常有效地塑造了他们的性格，但却是一个分裂的性格。

与弗洛伊德所提出的“阴茎崇拜”或“俄狄浦斯情结”不同，霍妮认为，成年人的神经质更多的是由一些基本的因素造成的，例如太少的关爱、令人窒息的爱护、缺少保护、过度留意或者对孩子有条件的爱、使其与其他孩子的隔离、敌对的成长环境、控制欲望强烈等等。所有这些因素都会使孩子们觉得不得不将他们的不安全感以某种方式掩饰起来，发展成他们成年之后的各种应对策略或“神经质倾向”。如果考虑极端情况，神经质最终会以创造出“化身博士”的性格而终结，在他们自我内部已经产生分裂，可不幸的是，他们自己却感觉不到这种分裂。

霍妮区分了三种基本的神经质倾向：向人群靠拢型、跟人群对抗型以及远离人群型。

向人群靠拢型

这种类型的人在童年时期有过孤立或恐惧的感觉，导致他们会试图在家庭中赢得他人的喜欢以获得安全感。在经历了几年的易怒好发脾气后，他们通常都会变得“和善”和“温顺”——

他们发现了一种可以更好地得到他们所要东西的策略。

作为成年人，他们对于爱和赞同的需要显示出的是一种深层的对朋友、情人、丈夫或妻子将会“实现生命中所有期望”的需要。这种强迫性“确保”他们所选对象会符合需要使他们并不会考虑到别人对他们的看法。在他们眼中其他人看起来“像是奇怪的或具有威胁性的动物”，必须要被他们征服。通过表现为顺从、关怀、敏感和具有依赖性（其他人会觉得他们正在“被善良地谋杀”），这种类型的人找到了一个有效的方式来建立与他人的联系，因此而感觉到安全。至于他人的重要性等因素实际上他们并不在乎——更深层的原因，他们可能甚至不喜欢他人——最主要的是他们自己能够被接受、被爱、被指导并且被照顾。最终，这种对归属感的需要会导致他们对他人判断的失误。

这种类型给别人造成了一种“可怜的小我”感觉，会渐渐地削弱自我。具有讽刺意味的是，当他们偶尔出格表现出进攻性或脱离组织性，往往看起来似乎更可爱。毕竟，他们的进攻倾向并没有消失，只不过是被他们压抑了而已。

跟人群对抗型

童年时，这种类型的人们都有着一个敌对的家庭成长环境，他们选择了通过反叛来抗争。他们开始不相信周围的种种意图和动机。

这种类型的人成年以后，会设想世界本身就是敌对的，但也许会披上“文雅礼貌、公正态度和友好和谐”的外衣。只要其他人对他们的命令服从，他们就会表现得很慈善。与顺从类型的人一样，他们也会感觉到恐惧和焦虑，但与选择“归属感”作为他们对抗无助的方式不同，他们选择了一条“人人为我”的道路。他们不喜欢软弱，尤其对自身而言，他们通常都会积极地去争取成功、威望或认可。

“不相信任何人并且绝不辜负自己的期望”也许是他们的

座右铭。如此极端的自我中心主义可能会造成对他人的剥削和控制。

远离人群型

与想要归属或斗争不同，这种类型的人在童年时与他们周围的人接触得太亲密了，所以他们想要在自己与家庭之间创造出距离感，退回到一个秘密的、充满了玩具或书本或未来梦想的世界。

作为成年人，他们有种神经质的需要，就是想与世界脱离关系，但这完全不同于真正地希望孤独。无论是陷入了爱里或者冲突之中，这种类型的人可能会在表面上与其他人相处得很好，只要他们的“魔圈”没有被侵入，他们可能会生活得非常简单，以至于不必辛苦地为他人工作，能够较少地被别人的生活所控制。他们有能力生活在“悬着的孤独感”之中，因为他们有着优越于他人的感觉和对自己独一无二的自信，他们比较害怕被迫地去加入一个团体、不得不群居或者加入到聚会时常见的某些闲聊人群中。

所有这些特征加在一起形成了这类人注重隐私和独立的性格，并且讨厌涉及胁迫或责任感的任何事，例如结婚或金融债务。这样的人当他们全心全意地爱上某人后是最快乐的，然而对所爱的人却不愿意承担什么责任。他们挣脱束缚的本性会使他们在真实感觉某事时有些麻木，这经常会导致他们严重的优柔寡断。

一个健康的孩子或成年人都可能在某种程度上表现出上述这些倾向中某些部分，自然地想要归属感、想要对抗或者在有些时候想要独处。只有当这些不再是选择，而是强迫地加到某人身上时，才有可能成为神经质。这也是神经质的悲剧所在——它剥夺了自由意志，使人们无论在多么艰难的条件下都要表现出他们的倾向性。

自我的丧失与对他人的依赖

压抑情绪的紧张工作、表达感觉(越过自我审视)以及对于特定自我形象的理想化都会耗费大量的精力，以至于个体实际上“失去了对自我的感觉”。这种损失,使个人在评估中会认为其他人反而是更重要、更有权威的,他们的观点有着一种“不可抗拒的力量”。简而言之,神经质人极端的自我中心主义会具有讽刺意味地造成对自我的丧失以及对他人的依赖。

霍妮写道，现代社会中的竞争精神是形成神经质性格的肥沃土壤，因为对成功和成就感的强调会给那些有着脆弱自我印象的人,通过把握住成为“优秀精英”的机会而得到极大的补偿。她认为:“盲目地叛逆、盲目地渴求成功以及盲目地需要与他人保持距离,所有这些都是依赖性的表现形式。”

心理健康的人并不会受到这些方式中的任何一种所驱动。相反，他们的动力是能够将他们的聪明才智更加完全地表现出来，对工作中深深吸引着他们的某个领域做出坚实的贡献或者更深地去爱。他们是受到了对融合的可能性的启发,而不是由绝望造成的。

最后的评论

霍妮的观点是,认为“全心全意”的那种人,即完全认同于他们真正的或真实的自我，实际上与亚伯拉罕·马斯洛所认为的“自我实现”的个体或卡尔·荣格提出的“成为一个人”的观点基本相同。总结她的哲学观,霍妮引用了心理学家约翰·马慕瑞的说法:“我们的生存中还有什么其他意义可以与完全并充分地展示自我相比呢?”她坚信我们都是有力量的人。我们神经质的倾向只是我们所戴的一个简单面具,以掩饰我们真实的自我,但在几乎所有的情况下,它都不再是必要的了。我们可以改造一个顺从的、具有进攻性的或脱离的自我,放弃那些我们相信将会保护

自己免受想象中的伤害的种种强迫行为。

她还将我们内心冲突的起源追溯到童年时期，与此同时，霍妮使人们接受了他们当前所表现出来的神经质倾向或复杂性的方面，从而让他们不再隐藏在一种“这就是为什么我是现在这个样子，因为我曾经经历过什么”的态度后面。通过面对这样的真相，她让许多读者找到了他们所面临问题的根本原因。

《我们内心的冲突》写得非常好，通俗易懂，并且包含了对人类本性的许多见解。霍妮对改变的可能性所持有的乐观态度同样非常具有启发性，鼓舞人心。

卡伦·霍妮

卡伦·霍妮1885年出生于德国的汉堡。她的父亲是挪威人，一位远洋轮船长，是一个笃信路德教、独裁而沉默寡言的人。她的父母于1904年离婚了，两年之后，有着远大抱负并且聪慧的卡伦考进了柏林大学医学院。不久之后，她嫁给了富裕的博士奥斯卡·霍尼，他们共有3个女儿。

1914年至1918年期间，她学习精神病学并在柏林精神分析研究所接受精神分析训练，包括与卡尔·亚伯拉罕合作。她开始在柏林精神分析研究所教书，她同时也是该研究所的创建人之一，并参与了所有重要的精神分析会议和讨论。1923年她丈夫的事业跌入谷底，并且得了脑膜炎。同一年，她深爱的哥哥死于一次肺部感染。这些事情使她情绪低落，患上了抑郁症。

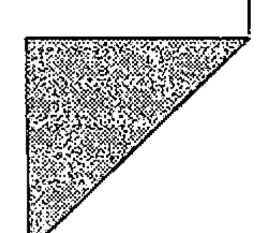
1932年与丈夫分手后，霍妮和她的女儿一起移居到美国，担任芝加哥精神分析研究所副所长一职。两年后，她定居到纽约，在纽约精神分析研究所工作，非常愉快地结识了许多其他来自欧洲知识分子群体的同事，其中就包括心理学家艾瑞克·弗洛姆，他还曾与霍妮有过外遇。她的著作《心理分析学领域的新方式》(1939年)对弗洛伊德进行了批判，由于她与弗洛伊德正统理论分歧的增大，迫使她不得不从研究所辞职，这也使她得以亲自创建美国精神分析研究所。

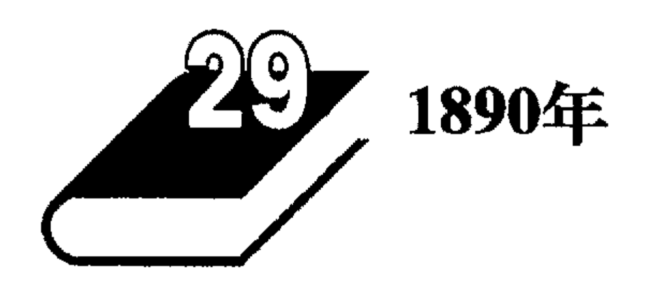
霍妮在她的《当代的神经质人格》(1937年)一书中强调了心理学中的社会及文化的影响因素。她的其他著作还包括《自我分析》(1942年)和《神经症和人的成长》(1950年)。

直到她1952年去世之前，霍妮还一直作为一名治疗学家，坚持教学和研究工作。《女性心理学》(1967年)是在她去世后由弟子们整理出版的散文集，为关于她的研究带来了新的兴趣点。

深入阅读

阿尔弗雷德·阿德勒，《理解人类的本性》
安娜·弗洛伊德，《自我及心理防卫机制》
梅兰妮·克莱因，《妒忌与感激》
R.D.莱因，《分裂的自我》
亚伯拉罕·马斯洛，《人性能达到的境界》
卡尔·罗杰斯，《论成为一个人》





1890年

心理学是精神生活的科学，是关于自我的科学。

威廉·詹姆斯，《心理学原理》

"意识本身并不表现为一些割裂的片段。像'锁链'或'列车'这样一些字眼儿并不能恰当地描述它最初所表现的状态。它并不是什么被连结起来的东西，它是在流动着的'河'或'流'，乃是最足以逼真地描述它的比喻。此后我们在谈到它的时候，就把它称之为思想流、意识流或主观生活流。"

"心理学有权进行率先假设的唯一事情就是思考的事实本身。"

"最奇特的自我是将另一个人装进心里，也就是爱。这种自我好的或坏的命运会带来最剧烈的兴奋或沮丧……"

第 29 章

威廉·詹姆斯

威廉·詹姆斯被认为是美国最伟大的哲学家之一，他同时也与威廉·冯特一同被认为是现代心理学的开山鼻祖。

心理学曾一度是属于哲学的研究范围，詹姆斯就曾当了几年的哲学教授。他认为这两个研究领域的不同在于：心理学是“精神世界的科学”，也就是说，是关于一个特定身体内的思想，这个特定身体存在于一定的时间和空间之中，与周围所处的物质世界相联系，由此产生出想法和感觉；另一方面，对想法产生原因的思考，就像是通过更深入的挤压生产出来的产品，比如说是灵魂或自我，它们才真正属于形而上学或哲学的范畴。

詹姆斯认为，这个新学科是一门自然科学，需要对根据他们的自身特点和动态过程所产生的感觉、欲望、认知、原因和决定等方面进行分析，这就与解释建房子之前，为什么要看建造它的石头和砖块的原因是一样的。他选择的研究对象是心理学的现象，而不是它们背后的一些理论，这在相当大的程度上使学科有了进步，通过将其放在一个更坚实的科学基础之上，实现了他的目标。

詹姆斯经常会感到意志消沉或身体虚弱，《心理学原理》花了他整整 12 年的时间才完成。在书的前言中，他写道：“它已经

成长为如此长的篇幅，相信没有人会比作家本人更感到遗憾。人们确实需要对它保持乐观，在这样一个喧嚣的时代，我还是希望能够有更多的读者耐心读完这部长达 1400 页的作品。”这就是著名的两卷“长篇大论”，也是该书的完整版。但是詹姆斯在 1892 年还将其改编出了一部浓缩版，即《心理学简编》，被当时美国大学作为心理学教材而广泛采用，詹姆斯本人也被大学生们昵称为“吉米”，他们对无需面对长篇的、完整版的《心理学原理》而心存感激。

鉴于此书的篇幅，这将是冒昧地在“总结”詹姆斯的杰作。让我们领略其中的几个观点，希望这些能够使大家对它的内容和风格有所了解。

我们是习惯的奴隶

“如果我们从一个外向的观点去观察生物的话，”詹姆斯写道，“最先震撼我们的事情之一就是它们都是受习惯的束缚。”

什么是习惯呢？在他针对脑部和神经系统的生理学研究后，詹姆斯总结出，习惯可以归纳为“神经中枢的放电”，包括一种可以先后被唤醒的反射路径模式。一旦这些路径中的某一个被激活，它就会在下一次的刺激中，使神经流更容易地沿着原路径流过。

詹姆斯将动物的习惯性行为与人类的习惯性行为的最大不同点进行了阐释：绝大多数的动物行为是自动产生的，相对有限并且简单，而由于我们人类具有广泛的欲望和需求，所以如果我们想要达到某个特定结果时，就不得不有意识地形成新的习惯。问题是建立起新的、好的习惯，需要不断地在实践中应用。詹姆斯认为，养成良好习惯的关键就是在你所作出的决定上采取果断的行动。行动会在我们的神经系统中创造出发动机效应，将愿望转变成习惯，大脑不得不“长出”我们的愿望，而路径只有在这个行动不断重复的条件下才能形成。

关键是，詹姆斯评论道："要使中枢神经系统成为我们的盟友而不是我们的敌人。当我们变成永久酗酒者时，是由于那么多次喝酒的累积；当我们成为了道德上的圣人、在实践和科学领域内的权威或专业人士时，也是由于那么多次废寝忘食的工作。"尽管我们并不觉得当时的行为有多么的重要，但是我们的行为累积到一起，结果塑造出了伟大的成功或是遭受谴责的失败。

这些内容对现在的我们来说，都非常熟悉，但是在今天很多有关心理学以及个人发展的著作中，对形成积极的习惯行为的强调实际上都可以追溯到詹姆斯在这个问题上的思考。

世界是我和其他人

詹姆斯对心理学的理解围绕着个人的自我。就是说，通常在谈到"想法"和"感觉"是作为抽象的概念，并没有太多的意义，而个人实际上说的"我想"和"我觉得"就不一样。他写道："每一个人与其他人之间都是被一堵墙分开的——也就像是说，头骨封闭着大脑——世界被分成了两半，我们自己占据着一半，而剩下的世界，装着其他人的世界，占据着另一半。"

他说："整个宇宙被一个巨大裂缝划分为两个部分，这个分裂是由我们每一个人造成的。对于我们每一个人，几乎所有的兴趣点都集中在其中一个部分……当我说我们都用同样的名字称呼这两个部分，而这两个名字分别是'我'和'不是我'时，你们就会立刻明白我的意思是什么了。"

这只是一个简单的比喻，就像许多詹姆斯的论述一样，它与民间智慧相结合。然而，必须要认识到的是，人们变得对心理学感兴趣并不是因为他们想要学习关于想法和情感的宽泛原理，而是因为他们想要知道为什么他们会以特定的方式去思考和感觉。

将世界划分为"我"和"其他人"的分类有一点令人质疑，尤其是那些自认为每天为他人而活的人。正是人类的生理结构是

一个身体内存在一个大脑，总是看着除自己之外的世界，使这种划分成为一个事实。

意识就像一条流淌的河

并不仅仅是我们每个人观察世界有所不同，就连我们自己个人的意识每一天都是不一样的，甚至每一小时都不同。正如詹姆斯指出的：

"我们对事物的感觉是根据情况不同而不同的，当我们熟睡时或清醒时、饥饿时或酒足饭饱时、精力充沛时或筋疲力尽时、在晚上或在白天、在夏天或在冬天也都是不同的，而上述所有这些不同感受又会根据童年、成年、老年等阶段的不同而产生变化……感觉的不同通过我们不同年龄阶段的情感才能最好地显示出来……明亮的兴奋的感觉会逐渐变得厌倦和平淡。小鸟的歌声如此烦躁，微风吹过浮起悲哀，天空也是令人沮丧的色彩。"

他注意到，我们不曾有过一次完全相同的想法。我们可以保持一种相同性的幻觉，但世界的不断变化是事实，要我们不断地根据它的变化做出相应的反应，这是不可能的：

"我们往往会惊讶于自己在同一件事情上的反应会有奇怪的差异。我们不禁在想，我们在某件事情上怎样才能保持如自己上个月的想法一样的看法。我们的思想状态已经与当时不同了，只是我们并没有意识到。年复一年，我们看待事物的方式也会改变。这也是好事，因为正是这种不断的变化，然后再回归平衡，才使我们成为人类。"

詹姆斯同样著名的结论还有观察到想法是连续的，像是一条河流。我们曾用这样的词，如"火车般的想法"或"链条般的想法"实际上都不准确，实际上想法的本性是流动的。他写道："在对一个物体的想法与对另一个物体的想法之间的过渡并不是思想上的断裂，而是如竹子上的连结点。意识中的一部分就像是竹子上连结点的一部分一样。"

从詹姆斯开始，心理学的科学开始解析每一个想法、感觉和情感，将它们归纳成上千个类别，这的确是一门科学的研究工作。但是心理学让我们应该记住，并不是如何感觉的才成为意识，意识根本不像是一台计算机的处理过程，而是鲜活的，是一条由观点、想法和感觉组成的连续流动的河流。

如何拥有轻盈的心态

詹姆斯承认，他有时也会有想要成为一名百万富翁、一个探险家或者一个“女性杀手”的想法，但是返回到令人沮丧的现实之中，他不得不面对一个自我。有许多事情是过于矛盾的。在生活中，考虑到有效性，我们不得不从许多可能性当中选择出一种，并且在这个选择出的自我上“拯救我们的投资”。假设你过高地估计了自己，你选择让自己成为一个伟大的人，可实际上你不能实现，这对你的自尊来说将会是严重的打击。

如果在我们的潜力和实际表现之间只存在一点差距，我们就会很好地看待自己。詹姆斯提供了一个非常著名的自尊计算公式：

自尊=成功/虚荣

他指出，当我们放弃追逐某些我们根本不会得到的东西时，比如追求年轻、苗条、有音乐细胞或者成为一名伟大的运动员，我们就会有一种“轻盈的心态”。当我们放弃每一个不切实际的幻觉，都使令我们失望的东西变少一件，并且有助于我们重新回到现实，脚踏实地地争取成功。

最后的评论

詹姆斯对自我的关注在今天看来似乎并不具有突出意义，因为我们正生活在这样一个强调个人主义的时代。但是在他写作的那个年代，社会结果明显要厚重得多，一个人在社会中的位置不可争辩地比个人头脑中的想法要重要得多。然而，当我们考

虑到他为自己的学科所设置的种种限制之后，詹姆斯的思想的确不能以其他方式远去。他对心理学的定义，是将其视为精神世界的科学，意思是由每一个个体的大脑、想法和感觉组成的世界——而不是整体上的“人类精神”。

正当他之后的那些20世纪的心理学家们纷纷陷入了思想和行为的机械模型时，詹姆斯却将人类的意识描述为像是北极光，明亮的北极光，能够使“整个内部平衡的变化带动每个脉冲的变化”。如此诗意的一个解释并不能够使詹姆斯得到以实验室里的老鼠钻迷宫为标志的现代心理学的钟爱，但是这正是他充满艺术气息的敏感，深厚的哲学知识以及对神秘思想的开放性才使他得以拓展其研究领域的边界。后人也许会遵循他的思路做艰苦的工作，将心理学变为一门科学，但关于心理学的第一幅整体蓝图是由一位哲学家绘制的。

詹姆斯那种高雅、活泼的散文风格加上一种适合于时代的亲切的语调，使《心理学原理》在今天也十分具有可读性。詹姆斯的光芒曾经一度被他的小说家弟弟而掩盖，但是威廉·詹姆斯自己实际上可以非常轻松地就成为小说家，而不是一个心理学家——据说亨利·詹姆斯曾是写小说的心理学家，威廉则是写心理学的小说家！

当然《心理学原理》也不是那么容易就能读懂的，因为许多精华部分隐藏在长篇大论中，这些段落不是在阐述十分技术性（比如大脑和神经系统的生理学知识）的东西就是反复探讨着晦涩的概念。詹姆斯本人建议读者可以跳着读，挑自己感兴趣的部分阅读即可，而不是通读整部作品——这也是一门科学的创始人一个典型的谦虚的建议。

威廉·詹姆斯

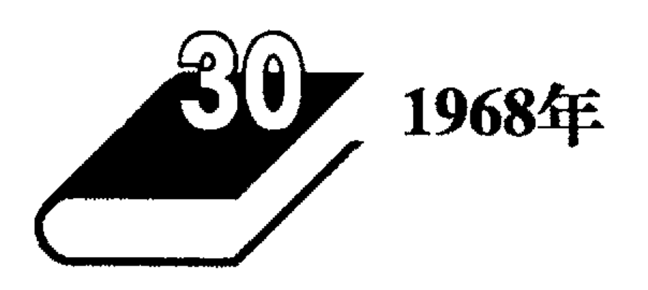
威廉·詹姆斯 1842 年出生于美国纽约，作为亨利和玛丽·詹姆斯最大的孩子，在这个拥有 5 个孩子的温暖家庭里，他享受了一个舒适并且视野开阔的童年成长过程。他富裕殷实的父亲对神学和神秘主义极其着迷，尤其喜欢读伊曼纽尔·斯韦登伯格的作品。1855 年全家移居到欧洲，詹姆斯在法国、德国和瑞士上过学，他掌握了几门语言，并且参观了许多欧洲博物馆。

1860 年詹姆斯重返美国，花了一年半的时间跟随威廉·毛瑞斯·亨特学习绘画，想要成为一名画家，但是又决定考取哈佛大学。他开始学习化学，但不久之后又转到了医学。1865 年他得到了一个随同进行科学考察的机会，同行的还有著名的自然学家路易斯·阿加西斯，然而在考察过程中，他的身体饱受一系列健康问题的折磨，加上这是他第一次离家远行，产生了严重的思乡之愁和压抑消沉的心态。1867 年他去德国留学，学习生理学，在赫尔曼·冯·赫尔姆霍茨的指导下进行研究，并接触到很多在心理学这个新领域内的思想家和观点。两年后，詹姆斯重新回到哈佛大学，在那里 27 岁的他终于获得了他的医学学位。

在接下来的 3 年时间里，他经历了一次情感破裂，无法正常地学习或工作。1872 年他 30 岁的时候，他开始了第一份工作——在哈佛大学教授生理学。1875 年他开始教授心理学课程，并在美国建立了第一家实验性心理学实验室，供教学演示和心理实验之用。1878 年在他开始写作《心理学原理》一书时，他迎娶了艾丽丝·豪·吉本斯，一位波士顿学校老师。他们共有 5 个孩子。

在他们去美国访问的途中，詹姆斯遇见了西格蒙德·弗洛伊德和卡尔·荣格。在他的学生中，著名的有教育学家约翰·杜威和心理学家爱德华·桑代克。里程碑意义的著作包括：《信仰的意志和其他通俗哲学论文》(1897 年)、《宗教经验之种种》(1902 年) 以及《实用主义：旧的思维方法之新名称》(1907 年)。

詹姆斯于 1910 年在新罕布什尔州的家中逝世。



1968年

我们的精神是与意识中的一个更深的层面相联结，以想象和神话的方式表达出来。

卡尔·荣格，《原型与集体无意识》

“当考虑到灵魂的原型时，我们就进入了上帝的领地……与灵魂有关的每一件事都变成是超自然的、无条件的、危险的、禁忌的、神奇的。”

“无论他是理解它们还是不理解，人们必须要保留对原型世界的意识，因为在那里他仍是自然的一部分，并且与他自己的根相联结。对世界或社会秩序的看法会将他与原始印象切割开来，那样不仅会导致文化的缺失，而且随着程度的增加，会变得像被囚禁或进入一种稳定的状态。”

第 30 章

卡尔·荣格

为什么原始人类会花很长的篇幅去描述和解释自然世界发生的种种现象，例如日升与日落、月亮的变化周期、季节的更替。卡尔·荣格认为，自然世界发生的事件并没有简单地被人们作为物理性解释其原因的一种方式而加进童话或神话中，相反，因为外部世界的存在才使内部世界充满了意义。

“直到他生活的时代，”荣格写道，“这些丰富的象征符号——关于艺术、宗教、神话的——几千年来帮助人们理解生活中的神秘现象，如今已经被心理学的科学所填满并替代了。而心理学所欠缺的，用古希腊的词语来说，就是对心灵的理解或者说宽泛意义上的对自我的理解。”

对于荣格来说，生活的目标是自我的“个性化”，能够将个人的意识与潜意识思想相融合，这样他们最初的独一无二的个性才可能实现。这种关于自我的更宽泛的概念同样基于一个观点，即人类是更深层次的普遍意识的表达形式。为了使每一个人都掌握独一无二的个性，相应的，我们不得不跳出个人的自我，去理解这个更深层次的集体智慧。

集体无意识

荣格承认，集体无意识的观点属于这样的一类观点："人们起初会发现它很奇怪，但是很快就能掌握并且将其作为熟悉的概念使用。"他不得不将其与神秘主义主导划清界限。然而他同时指出，无意识的观点从它本身来看，开始时被认为是一种幻想，直到弗洛伊德表明了它的存在，此后才成为我们理解人们为什么会以特定方式思考和行动的一部分。弗洛伊德曾认为无意识是在个体之内与个体事情相关的私事。另一方面，荣格却看到了个体的无意识其实是建立在集体无意识基础之上的——即人类心灵中代代遗传的那部分，它并不会因为个人的经历不同而发展变化。

集体无意识是通过"原型"表达出来的，普遍的想法形式或精神图像会影响到一个个体的感觉和行动。原型的经验通常来说基本不会听从于传统或文化规则，这说明它们是与生俱来的反应。例如一个刚出生的婴儿的大脑并不是一片空白的，而是对特定的原型模式和符号有一定的认知能力。这也是为什么儿童的想象力会如此丰富的原因，荣格认为："他们还没有经历足够多的现实，因此还没有消除他们头脑中对典型的图像的享受和喜爱。"

原型会以神话和童话的形式表达出来，而在个人层面上则会以梦和视觉的形式表达。在神话里它们被称做"图腾"，在人类学里被称做"集体再现"。德国民族学家阿道夫·魏因斯泰格将它们认为是"初级的"或"原始的"想法，在部落文化和民间大众中可以一次又一次地看到它的表现形式。但是它们并不仅仅会引起人类学研究的兴趣，通常大家并没有意识到，原型对人际关系的塑造在我们的生活里发挥着重要的作用。

原型和情结

荣格重点强调了数种原型，包括阿尼玛、母亲、阴影、儿童、

智慧的老人、童话的精神以及可以在神话和历史中找到的骗子人物。下面我们就看看其中的两个原型。

阿尼玛

阿尼玛代表着一个女性形象的灵魂。在神话里，它通常是以一位歌声美妙的女歌手、一条美人鱼、一位林中仙女或任何足以“使年轻男子迷恋并且忘乎自身一切”的形式表现出来。在古代，阿尼玛不是代表着女神就是象征着女巫，也就是说，女性所展示出来的是不受男人控制的形象。

当一个男人在自己内心中“计划”出来的女性形象与现实中的某位女性形象相符时，那么这个女人的重要性就会被极大地强化。这个原型会使男人的生活中要么被女性吸引、将其理想化，要么就是对女性过度迷恋。女人自己并不能够真实地分辨出这些反应，但是却成为了男性“阿尼玛”转移的目的地。这也是为什么当结束一段恋情时，对男人来说会产生极大的打击。因为失恋使他失去了一直保持的自身外在形象的那一面。

每次当有极端的爱纠结时，男性和女性体内的“阿尼玛”就都能被激活。它并不关心有秩序的生活，而是想要紧张刺激的经历——生活，无论以何种方式来表现。阿尼玛，与所有原型一样，可能会如同我们的命运一般出现。它可以进入我们的生活，不是随着一些惊喜的事情就是一些可怕的事情——无论哪种方式目的都是为了唤醒我们。意识到阿尼玛的存在意味着我们将抛弃我们理性的想法，比如认为生活应该是怎样的。取而代之的，我们要承认正如荣格指出的那样，“生活同时也是疯狂并且意味深长的”。

母亲

母亲原型的表现形式通常是个人的母亲、祖母、继母、婆婆、护士或家庭保姆等。它可以在一些关于母亲的形象比喻中呈现，例如圣母玛利亚、索菲亚或者是在神话故事《狄米特和科雷》中再次成为一个处女的母亲。其他象征母亲的符号包括一座教堂、

一个国家、我们的地球、一片森林、一片海洋、一个花园、一处农田、一个喷泉或一口井。关于这个原型的积极方面是母亲般的爱和温暖，然而它也有着消极方面的含义——它可能是慈母，也可能是恶毒的母亲或者是命运女神。荣格认为，母亲原型是所有原型当中最重要的一个，因为它看起来似乎无所不包。

当某人身上出现了这种原型的不平衡状态时，我们就会看到一种“母亲情结”。在男人身上，这种情结可能会导致“唐根症状群”发生率的上升，这会使得一个男人想去取悦所有女人。然而当一个男人伴有母亲情结时，同样也有可能产生一种革命精神：坚强、锲而不舍、雄心勃勃。在女人身上，这种情绪会造成一种夸张的母性本能，一个女人会完全为了孩子而生活，牺牲了自己的个性，她的丈夫也会处于类似于家具的地位。

在这种原型的其他表现形式中，一个女人可以发展到另一个极致。她可能会成为一名知识分子，以显示出自己母亲受教育程度的低下；她选择结婚也许也是为了与母亲对抗或者想要摆脱母亲的控制；她可能会在潜意识里想要与自己的亲生父亲产生乱伦关系，并且妒忌他们的母亲；她会变得对已婚男人产生兴趣或者总是喜爱享受冒险的刺激。

精神的原型

为什么心理学作为一门科学的历史如此短暂？荣格提出，这是因为对于绝大多数的其他科学的人类历史来说，它没有太大的必要性。关于宗教的那些令人惊叹的想象和神话已经可以将永恒的原型完美地表达出来了。当人们觉得有必要谈论与重生和转变相关的想法和想象时，宗教在这方面为心灵的每一个方面都提供了丰富养分。天主教教堂关于处女生育的奇怪观点，以及三一教的一些观点其实并不都是幻想的图像，而是充满意义的，荣格写道，保护并治愈的原型有助于管理头脑中任何关于忠实想法的断裂。

新教改革反抗所有这一切，丰富的天主教图像和教条变成毫无意义的“迷信”。荣格认为，这种态度造成了当代生活中精神世界的贫瘠。真正的精神必须要有无意识和意识两种思想共同作用，而且他认为，精神既要有深度，也要有高度。

所有人类都有一种宗教的本能，无论是一种对上帝的虔诚信仰还是对某些特定信仰的追求，如共产主义或无神论。“没有人可以逃脱作为人类所持有的偏见”，荣格强调道。

个性化

“个性化”是荣格经常使用的一个词语，用来指某人最终能够将自身的反对意见相统一地融合在他们的意识和无意识思想里。简单来讲，个性化意味着成为你总是在潜在意识里想成为的那个人，实现你独特的对自我的承诺。一个“个性化”的个体可以真实地感知世界，获得一个完整和坚不可摧的自我，不会再被分裂的方面或情结所劫持。

但是这种整合并不能够通过理性的思考来获得，它是一次充满了未知因素和意想不到的曲折的旅行。许多神话故事告诉我们，我们是需要跟随一条道路，克服任何困难，只为了能够在生活中实现自我的价值。

荣格用了一段篇幅阐述了对自我(self)的定义，他的理解与弗洛伊德提出的自我(ego)有些不同：事实上，第一个“自我”包含第二个“自我”，“就像是一个大圈里面又含有一个小圈”；第二个“自我”与意识相关，而第一个“自我”属于个人以及集体无意识。

治愈曼陀罗

荣格在《原型与集体无意识》中总结了许多种曼陀罗的复制品，抽象绘制的图像，其名称如果用梵语意思就是“循环”。荣格认为，当一个人在绘制一个曼陀罗时，无意识的倾向或需求就会以它的形式、符号和形状表达出来。

在他的治疗实践中,荣格发现曼陀罗有着一种神奇的效果,能够减少心理秩序的混乱,并且往往影响到人们的生活方式,其变化日后才能明显地看出来。它们之所以会发挥作用是因为潜意识允许它们为所欲为,这使得已经被藏起来的东西又重新回到了表面。图形的图案如鸡蛋的形状、莲花、星星或太阳、蛇、城堡、城市、眼睛等等,没有什么明显的理由就被画了出来,然而却反射出了人们大脑深层正在有意识地思考什么的过程。荣格注意到,当有人变得能够解释出图像的丰富含义时,这往往就标志着心理学治疗的开始。这也是个性化进程中所采取的一个步骤。

最后的评论

我们自以为拥有了技术和知识就是现代和文明的了,但是在内心世界里,我们仍然是"原始的"。在瑞士,他曾经观察到这样一幅场景:一个巫师正在马厩里试图驱除符咒,在不远处就是一条铁路,几列横跨欧洲的火车就从这里呼啸而过。

现代性并没有磨灭我们对自身意识思想的关注。如果我们确实忽视了自身的这个方面,原型就会简单地寻找新的表达形式,在这个过程中破坏我们的精心计划。通常情况下,无意识会支持我们的意识作出的决定,但是当原型中出现隔阂,并通过奇怪和有效的方式表达出来,我们就会中了缺少自知之明的埋伏。

宇宙的古老符号曾经被我们用来破译生命的变化及更深远的意义,如今它已经被一门科学——心理学所替代了,心理学绝不是旨在了解灵魂,进而去迎合它。至于总体上的科学思维,荣格写道:"天堂已经变成了我们的物理学家眼中的宇宙太空……但是'心是发光的',在我们存在的根基之上已经有了一些秘密的动荡。"现代的男人或女人在生活中都会感觉到精神上的空虚,而以前宗教或神话轻易就能充实这些空虚。只有一种新的心理学类型,认识到心灵的深度,才能够有希望平息这个秘密的动荡。

卡尔·荣格

卡尔·荣格1875年出生于瑞士的康斯维尔，是一位新教牧师的儿子，整个家庭对宗教都相当热衷。1895年他被巴塞尔大学录取学习医学专业，第二年，当他的父亲去世后，他为了上学不得不借钱来交学费。他开始专攻精神病学，并且从1900年起他在苏黎世的伯戈尔茨利精神病院谋得了助理医师的执照，在同辈的精神病专家尤金·布鲁勒指导下工作。1903年他与艾玛·罗森巴赫结婚，艾玛家境富裕，他们在古斯塔纳为他们年轻的家庭建设了一幢宏大的房子。

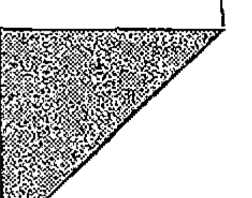
1905年荣格成为苏黎世大学的一名精神病学方面的讲师，并且在接下来的几年时间里发展出了一家成功的私人实践诊所。1912年他与弗洛伊德的观点产生分歧，两年之后，他从国际精神分析协会辞职。弗洛伊德曾将荣格视为他在心理分析理论领域的继承人，所以这次分裂曾是一件重大的事件。这使得荣格可以开拓新的分支，探索一些概念，如同步性、个性化以及心理分析类型的理论(可参见对伊莎贝尔·布里格斯·梅尔斯的评论)。

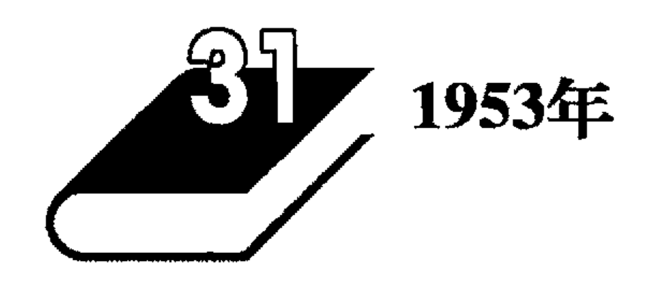
荣格的其他作品包括：《潜意识心理学》(1911—1912年)、《变革的符号》(1912年)、《心理类型学》(1921年)、《心理学与宗教》(1937年)、《心理学与炼金术》(1944年)以及《未知的自我》(1957年)。《原型与集体无意识》是他的《作品全集》第九卷的第一部分。

在第二次世界大战之后，荣格被指控对纳粹抱有同情，但却没有确凿的证据。他花了大量时间与美国和非洲的当地人接触，对民族学和人类学的研究有着极大的兴趣。荣格于1961年在瑞士逝世。

深入阅读

伊莎贝尔·布里格斯·梅尔斯，《不同的礼物》
安娜·弗洛伊德，《自我及心理防卫机制》
西格蒙德·弗洛伊德，《梦的解析》





1953年

我们性生活的多样性和程度与社会或宗教对性生活的许可之间存在着差距。

阿尔弗莱德·金赛,《女性性行为》

"在样本里的已婚女性之中,大约1/4(26%)的人在40岁之前有过婚外性行为。年龄在26岁和50岁之间的人,有大约1/6到1/10的人正在进行着婚外性行为……因为人们对于社会不赞成的性行为的掩饰程度可能要比对社会接受的性行为的掩饰要高得多,所以完全有可能样本中女性婚外性行为的发生率和频率要比我们调查所揭露的结果高得多。"

第 31 章

阿尔弗莱德·金赛

著名的性学研究学者阿尔弗莱德·金赛实际上大部分的研究生涯是作为一名动物学家在研究五倍子蜂的。他是印第安纳大学布卢明顿校园里一个看上去相当高傲、中年的教授，大家都知道，这个教授对黄蜂的了解要比对人的了解还要多。当时促使他从这个领域转向性学革命的研究是为了什么呢？

20 世纪 30 年代后期，印第安纳大学妇女学生联合会请求为已婚的学生或正打算走进婚姻殿堂的学生开设一门课，而这个任务落到金赛身上。学生们的问题包括：婚前性生活会对以后的婚姻产生哪些影响？在性生活中哪些是正常的哪些是不正常的？在这些方面他们所具备的有限知识都是由宗教、哲学或社会环境等因素共同塑造出来的，金赛很快就发现在研究小昆虫性行为方面的科学信息要比研究人类的性行为科学信息多得多。

英国医生亨利·哈夫洛克·埃利斯曾经出版了首次冷静对待这方面问题的著作《对性心理学的研究》(1897 年至 1928 年间共出版了七卷)，但是被英国政府查禁了。当然，弗洛伊德曾使性成为一个大家可以谈论的话题，但是从来没有进行过大范围的科学研究。所以从 1938 年开始，金赛就着手收集他自己的数据。

10 年之后，金赛和他的研究小组出版了《男性性行为》，尽

管这本书是为了大学生而写的，便却令人意外地成为了全国畅销书(卖出了超过500万册)。他也成为了全国知名的人物，金赛的性学研究所也远近皆知了。那本书出版5年之后，一本800页的《女性性行为》出版了(与帕尔·格布哈德、瓦德尔·波默罗伊、克莱德·马丁合写)。这两卷书，也许它们的书名令书店或图书馆感到尴尬，所以就把它们简单地变成了“金赛报告”。在第二本书发行的那年，1953年金赛出现在了《时代》杂志的封面上。

“金赛报告”的信息来源

金赛报告里的研究可以说是历史上最伟大的科学项目之一。它的基金来源是印第安纳大学和国家研究理事会研究性问题的委员会，由罗伯特·耶基斯(他以研究智力测试和动物行为著名)指导，由洛克菲勒基金会赞助支持。

这项研究与先进的研究方法相吻合，使合理和准确的大量人口抽样成为可能，不必再依靠那些小部分的历史案例。但是考虑到性话题的私密本性，金赛又是怎样得到可靠的信息的呢？美国不同州的法律规定意味着人们坦承了自己的故事之后很有可能会受到牵连。因此他的研究小组不得不想出一种访问的方法，确保人们在交待的过程中保证其匿名性和安全性。他们在关于受访者的性生活历史方面问了350个问题，这些受访者中有一些人还提供了根据他们的日常性生活积累下来的日记或日历。关于性行为的所有方面都被调查到了，参照年龄、婚姻状况、受教育水平、社会经济地位、宗教背景以及作为农村或城市的居住者。

从1938年到1956年，令人难以置信的是有17000人参与了调查，金赛本人就完成了超过5000次采访。《女性性行为》就是主要基于对5940名白人美国女性的访谈，包括了一长串女性受访者的职业，从军医到高中学生、从舞蹈家到工厂工人、从经济学家到体操教练、从电影导演到办公室职员，更广泛的还包括

有可怜的女囚犯。

"金赛报告"涉及了众多的禁忌

由于有着大量的原始数据，不同领域的研究视角，如心理学、生物学、动物行为学、精神学、生理学、人类学、统计学以及法学，使《女性性行为》比第一本金赛报告要全面得多，在通过年龄来看性的历史方面投入了更多的精力。尽管书中有着干巴巴的科学语言以及长篇的图表和表格，它仍然看起来更具震撼性，因为女性的性行为涉及更多的禁忌——而在书中令人惊叹地充满了对个人内心深处隐私和秘密的坦白。

这本书包含了一系列伟大的议题，并且展示了上千个发现。在其中我们可以看到以下几点：

手淫、性高潮和梦

- 儿童在2岁时就会手淫。
- 要想达到性高潮的话，男性和女性共同地有节奏地冲动要比对生殖器的刺激更加重要。在性行为中肌肉的紧张是总体上能够达到生理反应的重要组成部分。
- 女性的阴道壁上几乎没有多少神经末梢。因此女性的手淫集中在阴蒂、小阴唇以及大阴唇上，要比实际的插入好得多。
- 一般来说，男性更倾向于通过幻想来实现自淫式高潮，而大多数的女性却喜欢只凭借身体上的感觉。然而，数据显示，只有2%的女性曾经尝试过仅仅用幻想就达到了高潮。
- 报告中有36%的女性表示，在结婚之前根本就没有产生过性高潮，并且有相当数量的女性即使在婚姻中也从来没有获得过性高潮。
- 女性同男性一样，也会在梦里达到高潮：有65%的女性曾经做过春梦，20%的女性曾经经历过夜间梦高潮。

- 通常认为，女性在性反应方面要比男性慢，需要在达到高潮之前花费一些时间酝酿，但是研究结果显示，在手淫方面，女性达到高潮的平均时间是 3 至 4 分钟——并不比男性通常达到高潮所需的时间长多少。
- 尽管这个历史的说法可以追溯到几千年以前，即认为手淫会对健康产生不利影响，但是金赛在研究中没有发现任何证据。唯一的不利影响也是由心理因素引起的，那就是，由内疚感带来的焦虑。

无性交的关系和抚摸

- 男性通过抚摸会很容易就达到一个意乱情迷的状态，但是令人惊奇的是，有相当一部分女性并不能够通过抚摸“启动”性冲动。一般来说，当一个男人在被给予恰当的身体上的刺激时，就会不能自禁地达到性冲动时，女性的性冲动往往都是更多地依赖于她自己对于环境的感知。
- 男性的性感觉一般是在青春期的某个时间突然出现，然后在整个青春期过程中快速攀升，直到 20 多岁时完全成熟。而女性的性感觉发展趋势更像是一个缓慢上升的坡，她们对性的反应也更多是心理层面的。
- 64%的已婚女性曾经体验过婚前性高潮，但是她们的高潮中只有 17%是通过真实的阴茎插入获得的，其余的都是发生在抚摸、手淫、做梦或同性恋接触过程中。
- 在同样接触胸部的刺激时，女性要比男性获得较少的性唤起。只有 50%的女性表示她们曾经将抚摸自己的胸部作为性愉悦的一种形式。

婚前性行为

- 直到 20 世纪 40 年代，有许多的著作都声称婚前性行为会导致持续的悔恨和心理上的伤害，尤其是在女性之中。金赛的研究发现，在发生过婚前性行为的女性当中，有 77%的女性实际上并没有悔恨过。

- 那些在婚前曾不止与一个男性有过性行为的女性通常不太会对自己的行为产生悔恨。金赛认为，一定程度上的婚前性行为——“滥交”——实际上会为女性在结婚时带来一个更健康的关系，因为她会较少地拥有未知的性伴侣。有意思的是，83%的女性即使因为婚前性行为怀孕了，对自己的行为也并不觉得后悔。

婚外性行为

- 40 岁之前，金赛的调查中有 1/4 的女性曾经都有过婚外性行为。婚外性行为的发生率在 30 多岁和 40 多岁早期达到顶峰。
- 年轻女性对婚外性行为表现出较少的兴趣是因为她们在自己的性伴侣身上得到了较大的满足，她们年轻的丈夫也要求他们的妻子在性方面的专一和忠诚。
- 尽管普遍观点认为，男性都喜欢与年轻的女性产生外遇，可实际上许多男性更倾向于找比他们年长或者年纪相当的女性，部分原因是由于她们往往有着更丰富的性经验。
- 在那些没有经历过婚外性行为的女性中，有 17%的人表示将会积极地考虑实践或至少并不排斥这一观点，但是在那些已经“出轨”的女性中，有 56%的人表示她们很有可能再次尝试婚外性行为。

其他吸引人的观点

- 那种“传教士的立场”只是简单的欧洲和美国的文化形式（至于原因，金赛并不知道）。它在其他文化中并不受到赞同，也是其他哺乳动物很少会用到的。西方世界继续宣扬这种立场，即使当一个女人处于上位时更容易达到性高潮，因为她可以随心所欲地自由移动。
- 男性和女性沉浸在性行为中时，会有着极其相似的面部表情，就像是人们在忍受着折磨时的表情。

- 随着性行为进入高潮，男女双方的触觉和疼痛感都会减少，视野也会变得狭窄。
- 受教育程度较高的女性往往有着更多的性经历，大概因为她们认为自己更加“开明”，较少服从于受到禁忌的女性性行为。

最后的评论

金赛曾经是一个生物学家，为什么《女性性行为》和《男性性行为》都会被看做是心理学的经典著作呢？在20世纪50年代的美国，提起心理学会更多地与行为主义联系起来，而很少会想到其对思想层面的研究，以及金赛所进行的对人类性行为的研究。他的研究小组要想说明人类并不能够脱离他们哺乳动物（也通称为“动物”）的遗传本性。联系到性，我们自身的生理结构注定我们在受到刺激时会产生相应的反应。尽管我们都喜欢将性行为视为做爱，金赛却想说明，它其实并没有我们认为的具有那么高的思想境界。

然而作为一名科学家，金赛的根本错误在于模糊了研究对象——他所访问的那些人——与自己私人生活之间的界线。他身边的人，包括他的妻子和同事，发现自己正以“研究”的名义处于色情和非正统的环境之中。这种出现在金赛性学现象中受到非议的方面在由利亚姆·尼森主演的电影《金赛》(2004年)中有较好的呈现。

同样的，在一整章关于同性恋以及一部关于青春期前性游戏的内容中，金赛同时赋予了这样的标题：如色情（在成为花花公子前的日子）、情趣涂鸦、施虐——受虐狂、由动物带来的色情刺激、群体性交以及观淫癖。这些章节对于人类性行为的解剖以及性行为和达到高潮时的心理反应的描述，凭借精确的细节，前所未有地令美国人对他们的身体的知识有了提升。即使在今天看来，也很少会有人说自己没有从这本书中获益。

对于保守主义者来说，金赛的研究工作可以说是表示文明正在走下坡路的开始，而且在他的研究中表现出了对性侵犯者(1300名受访者)的包容性。然而，金赛将自己视为是与哥白尼和伽利略一样的，只是报告出自己在身体世界里所发现的，而不去理会神学或道德准则的世俗观念。鉴于他的研究主体是性，他的名气之大也是不可避免的。

阿尔弗莱德·金赛

阿尔弗莱德·金赛1894年出生于美国新泽西州的河波星，他是家中3个孩子里的长子。他的父亲在当地一所技术学院教授工程学，是一位虔诚的、极权的基督教徒，金赛的成长环境不允许他谈论或经历任何与性有关的内容。他从小就是一名活跃的童子军，喜爱野营和户外活动。

中学毕业后，金赛遵照了父亲的意思，就读了工程学专业，但这并不能满足他对生物学的兴趣。两年后，他不顾父亲的反对，进入了位于缅因州的波多因大学，并且以优等成绩完成了生物学和心理学的学习。1919年他被授予哈佛大学理科博士学位，第二年，获得了印第安纳大学一个作为动物学助理教授的职位。

在他生命的最后一年时间里，金赛不得不与病魔抗争来继续他的研究。他的目标是访问10万个人，但是1954年，来自于宗教团体的压力影响了洛克菲勒基金会，以至于取消了对金赛的年度赞助基金。

金赛的其他著作包括一本被广泛使用的教科书，《生物学入门》(1926年)、《五倍子蜂的来源：对物种起源的研究》(1930年)以及《五倍子蜂中更高类别的起源》(1935年)。

金赛于1956年8月25日去世，享年62岁。

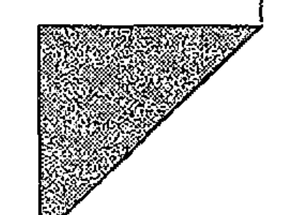
深入阅读

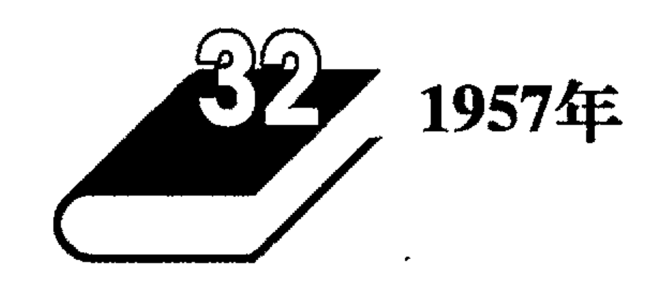
劳安·布里曾丹，《女性的大脑》

西格蒙德·弗洛伊德，《梦的解析》

哈里·哈沃，《爱的本性》

吉恩·皮亚杰，《儿童的语言和思想》





1957年

我们在婴儿时期如何应付痛苦和高兴可以塑造出我们成年之后的基本人生观。

梅兰妮·克莱因，《妒忌与感激》

"对婴儿来说，如果爱的能力发育完全的话，就能够体验到彻底的愉悦。这种愉悦也是形成感激的一种形式。弗洛伊德描述当婴儿正处于哺乳时吸吮的幸福样子，就像是获得性满足时的原型。在我看来，这些经历组成的不仅仅是未来的性满足，而是所有未来的幸福，并且为与另一个人和谐相处提供了可能性。"

"已经安全地建立起良好目标的婴儿在成年之后，同样会在丧失和剥夺之后获得补偿。这些在羡慕的人看来就像是他永远也不可能得到的东西，因为他从来没有获得过满足，因此他的羡慕和妒忌感就会被加强。"

第 32 章

梅兰妮·克莱因

在弗洛伊德之前，人们认为童年不过是一段单纯的幸福时光。孩子们的愤怒、沮丧、悲伤或缺少热情都是从身体角度解读的，而他们的情感世界却从来不会被认真地对待。但是弗洛伊德指出，儿童时期所经历的重大冲突会在我们成年之后仍对我们产生塑造的影响。

在弗洛伊德研究的基础上，梅兰妮·克莱因继续取得了新成果，帮助形成了心理分析学领域一个完整的分支，关注于人类生命中最早期的几个月。其他一些心理分析学家包括安娜·弗洛伊德都曾经关注过儿童，但是克莱因具有开创性地强调了儿童的精神生活，包括婴儿的幻想、防御和焦虑。她认为，婴儿对环境的处理方式为日后成年奠定了相应的基础和模式，影响到爱的能力以及一些基本性格的完善，如羡慕和感激。

克莱因从来没有上过大学，并且在成为一名心理分析学家之前是 3 个孩子的母亲。但是这样一位后起之秀却吸引了大批狂热的追随者，并形成了“克莱因学派”，他们在 20 世纪 40 年代时针对弗洛伊德学派，包括安娜·弗洛伊德和她的阵营发动了智力上的争斗。很长一段时间以来，克莱因的诋毁者总想达到他们的目标：让她靠边站。但是她的作品中又总是会引起大

家新一轮的兴趣，不管怎样，她在儿童心理学方面的影响是不可否认的。

《妒忌与感激》是一部作品合集，涵盖了克莱因 15 年的生活。从这些散文和文章中我们可以看到她提出的著名的童年时"偏执/分裂症"和抑郁症立场，她的心理分析实践是在孩子们做游戏时完成的，她颇具争议的观点是认为人们在婴儿时期就发展出了一种基本的羡慕和感激的世界观。

婴儿有焦虑的情感

为了理解克莱因，我们必须意识到她的著作是基于弗洛伊德学派有关"客体关系"的观点之上的，即情绪总是朝向一个"客体"表达出来，通常这个客体是一个人，但有时也可以是人的一部分。

克莱因认为，对一个孩子来说，他的第一个客体关系是其母亲的乳房，这也是所有宝宝情感的焦点所在。从宝宝的观点来看，取决于他们是否获得满足感，乳房看起来不是"好的"就是"坏的"，他们所有的对爱和恨的潜在感觉就被注入到这种与乳房的关系中来。宝宝们要么就是将乳房里的奶水视为爱与生存的象征，要么就是在其需求没有被满足时，觉得受到了委屈和虐待。这些分裂的感觉使人类第一次体验着焦虑。

这种分裂就是克莱因所称的"偏执/分裂症"立场。简而言之，偏执/分裂症立场就是宝宝们试图建立某种对外部和内部世界的控制，在它们发展出自己的自我或对自我的感觉之前。

根据克莱因的观点，弗洛伊德的"生命的本能"和"死亡的本能"甚至在婴儿时期就明显地表现出来了。这些压力来自于早期对"客体"关系的给予，如亲密性。我们既渴望得到我们生存所需要的东西，但同时当接下来没有爱、留意或食物时，我们又会产生妒忌、气愤以及侵略性，去破坏客体(可以观察宝宝们的痛苦尖叫以及"吐出"乳头的动作)。

婴儿有抑郁的情感

在婴儿半岁之后，克莱因注意到，一个自我的发育意味着极端的爱与恨融合为一体。这时的母亲看起来就可以两者兼顾了，而宝宝们也可以为自己的感觉承担起更多的责任。这种更为现实的图景有助于超我的成长——对周围所处社会的自我调节——它开始在塑造儿童的心智方面发挥出重要的作用。

弗洛伊德认为，超我的发展要经历几年的时间，但克莱因发现，它很早就显示出来了，尤其是在女孩子身上。她认为，由于与母亲之间产生的破裂性关系会令孩子产生出内疚的感觉，同时会相应地表现出乖巧或爱以渴望"赔偿"或撤销这些负面的情绪。精神分裂症的根源所在，以她的理论看来，是出现在儿童与他们的超我关系之间，往往包含有一个令人害怕或严厉的母亲形象。

抑郁症立场是一个孩子因为担心由于自己的冒犯、仇恨和贪婪将会对乳房/他们的母亲带来损失而产生的内疚感。当一个婴儿脱离母乳喂养的情况发生时，往往就是引起抑郁症立场的催化剂，因为宝宝们可能会觉得是他们自己造成了这样的损失。

一个健康的自我如何建立

在生命开始的头两年时间里，宝宝们被强迫或倾向于吃、排泄或重复听某些故事、做某些运动。作为成年人，我们知道这些强迫是神经质的，但是理解它们都是婴儿自身渴望建立起安全感所需要的一部分。儿童发展出焦虑或精神病倾向，克莱因写道，是因为只有这样他们还脆弱的自我才可以继续受到保护。抑郁症立场实际上是成熟的开始，因为宝宝们有了更加缜密的心思，可以了解他们自己的感觉、理解他们自己的世界了。

正常情况下，当儿童成长并且能够更好地调整自我以适应现实时，他们的防卫心理或神经质程度会减少。然而，我们如何

攻克儿童的抑郁症和精神分裂立场的方法同样为我们如何处理成年人的这些感觉提供了一套参考模板。小时候所灌输的一些负面评价会在我们成年之后，在经历特定事件时重新被唤醒。举例来说，哀悼并不仅仅是为了逝去的那个人，还是为了我们内心中的损失。因此，婴儿时期一个强大的自我或自我感觉的发育成长，对成年之后的精神健康显得尤为重要。

让孩子拥有一个好性格

如果儿童在婴儿阶段就可以完全地表达出对他们母亲的爱，那么这将会使他们成年以后也能够完全地享受到爱和生活的美满。然而，一些儿童，根据克莱因的观点，要比其他的孩子更具有侵略性和贪婪性，会在他们的需要没有被满足时，对他们的母亲产生更多的怨恨。妒忌感会令儿童较少地懂得享受或对他们所得到的物质和关爱产生感恩之心。这样的宝宝，克莱因断言，成年之后也将会是妒忌心十足。相反，那些将父母好的方面内化到心里的宝宝会有一种根本的积极和充满感激的人生观，并且能够做到待人忠诚，拥有坚持自己信念的勇气，通常都会有一个“好性格”。

克莱因指出，在婴儿阶段提供一个充满了爱和鼓励的成长环境并不能够防止爱恨分裂的产生，但是却可以使孩子们能够最终摆脱它。相反，对于那些需求没有得到满足的婴儿们来说，他们可能会用自己生命的剩余时间去追逐外在的东西，以弥补他们觉得自己内心所缺失的东西，或者不得不通过发泄来表达自己的愤怒之情。

孩子们的游戏

一对夫妇领着他们的儿子彼得去见克莱因。自从彼得的弟弟出生后，彼得就变得对他的玩具非常看不顺眼，总是尽他所能地破坏它们。克莱因观察到小彼得正在将两只玩具木马不停地

碰撞到一起，她禁不住大声问他："这两只木马是不是代表人？"他承认了。随着相互碰撞声仍在继续，她感觉到彼得曾经看到过他的父母做爱时的情景，并且这令他产生出强烈的妒忌和焦虑。这种相互碰撞代表着性行为。通过让彼得将压抑的感觉表达出来，克莱因帮助这个男孩控制住了他的侵略性。

这个孩子的反应看起来似乎有些夸张，但克莱因宣称，如果你用孩子能够理解的语言交流，那么你就能够真正地理解他。她认为，孩子们游戏的方式是表现其潜意识和受什么问题困扰的一扇窗户。鉴于孩子们要想清晰表达出他们所有的想法有一定的难度，关注他们所玩的游戏就是治愈任何精神问题的最好方式。

最后的评论

"客体"这个概念在弗洛伊德的理论中显得十分冰冷，但是当我们看到，处在婴儿阶段的我们会将自己与一个特定的人（通常是我们的亲生母亲）相连，而并没有考虑太多这个人究竟是谁——而相反，我们只考虑到我们自己的需要——这个理论看起来并没有太大的意义。或许，这种趋势会一直持续到成年，因为实话实说，我们通常都只关心一个人能够满足我们的哪些基本需求和愿望，而很少对这个人究竟是谁感兴趣。只有成熟的人才能够超越"客体关系"真正关心世界和其他人的愿望。

无论你是否接受克莱因的全部观点，都不可否认我们大多数人与自己父母和兄弟姐妹的关系——即使他们都很好——都是复杂的，我们不应该立即摒弃这种观点，即认为我们的许多态度或烦恼都源自于生命中的最初那几个月。对克莱因来说，这是一段关键的时间，因为天生的自然倾向与环境之间的相互作用会决定我们是能够成为一个令人满意的人还是成为一个不那么令人满意的人。

对一些人来说，克莱因创造出了一个充满了丰富观点的世

界，可以解释我们内心最深处的需求和渴望。对其他人来说，她的作品读起来就像是一堆莫名其妙的话——弗洛伊德学派用来形容它们糟糕的极端评论。她对于精神分裂症、躁狂抑郁症、从偏执分裂发展而成的抑郁症、婴儿时期的抑郁症立场等的解释都应该被批判性地对待。这段时间以来，像这些状况的研究已经得到了越来越多脑部科学家的关注，而不是心理分析学家。

克莱因的风格需要一段时间慢慢去品，但是对于像她这种能够放弃上大学的机会的人来说，她的确是一个独特的深刻的思想家。她自己的童年明显地影响了她未来的工作，她的女儿们也为她的观点提供了现成的试验场。与许多儿童心理分析学家相比，这些观点并不总是会得到赞赏的。

梅兰妮·克莱因

梅兰妮·克莱因1882年出生于维也纳郊区一个中产阶级家庭，她是家中4个孩子中年龄最小的一个。她青年时候的理想是学习医学专业，可1903年与化学家阿瑟·克莱因结婚中断了她上大学的梦想。

1910年由于阿瑟的工作原因，全家移居到布达佩斯，在那里克莱因第一次偶然读到西格蒙德·弗洛伊德的作品《论梦》，从而对精神分析学产生兴趣。她与桑多尔·费伦齐联系并接受其对自己进行的心理分析。1918年她与弗洛伊德在布达佩斯举办的心理分析大会上相见。

与她丈夫分手之后，克莱因将她的3个孩子一同带到了柏林，在那里她遇见了心理分析方面的精神导师卡尔·亚伯拉罕。1926年她来到英国伦敦定居，在那里度过了她剩余的人生。

克莱因也曾遭遇了一系列悲剧的打击，包括她挚爱的兄弟艾曼纽和姐姐西多妮的去世，他们两个都非常年轻，还有她的大儿子汉斯在1935年突然死于一次登山事故，死时年仅27岁。她的女儿梅利塔，同样接受过精神分析训练，是一名心理学家，却在20世纪30年代后期开始反对克莱因的工作，并与母亲疏远了。克莱因人生中的大多数时间还饱受着压抑和焦虑的折磨。

克莱因的著作包括：《儿童精神分析》(1932年)、《对心理分析学的贡献》(1948年)以及《一个儿童的分析过程》(1961年)。《爱、恨与修复：以及其他作品(1921年至1945年)》是与《妒忌与感激》篇幅相当的作品。

克莱因于1980年逝世。

深入阅读

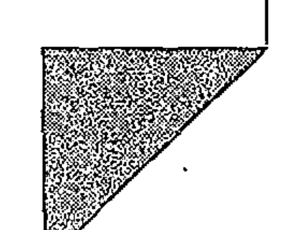
安娜·弗洛伊德，《自我及心理防卫机制》

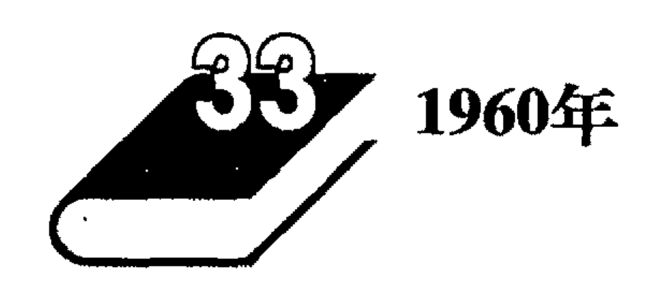
哈里·哈沃，《爱的本性》

卡伦·霍妮，《我们内心的冲突》

R.D.莱因，《分裂的自我》

吉恩·皮亚杰，《儿童的语言和思想》





1960年

我们将拥有对自我的强烈感觉视为是理所当然的，但是如果我们没有这种感觉，那么生活将会是饱受折磨的。

R.D.莱因，《分裂的自我》

"每一个人都可能在一段时间内受到一定程度的情绪、意义和目的性所带来的困惑和疲劳，但是对于精神分裂者来说，这些情绪是特别地持续地加强的。这些情绪产生于这样一个事实，即比如说关于门的看法或对门所采取的行动，并不是由自我来控制的，而是正在被一个活生生的虚假的自我操纵着。"

第 33 章

R.D.莱因

当苏格兰的心理学家 R.D.莱因在 20 世纪 50 年代后期，开始着手写《分裂的自我》时，传统观点认为精神病人不过是一个思想不平衡的人，脑子是装满了毫无意义的幻想或固执的一锅粥。

然而，莱因用他 28 岁时完成的第一部著作就帮助我们转变了看待精神病患者的方式。他的目标是“使人们看到有人会变得疯狂，以及变得疯狂的过程，同时得到大家的理解”，而他做到了，通过解释精神病，具体地说与精神分裂症相关的症状，实际上对患者的影响是意义重大的。因此，精神科医生的角色应该是走进患者的精神世界。

莱因煞费苦心地指出，《分裂的自我》并不是一本研究精神分裂症的医学理论，而是一组观察所得——受到存在主义哲学的启发——关于精神分裂以及精神分裂症患者的本质。自莱因开始，关于精神分裂的科学研究领域就有了相当大的扩展，朝向生物学和神经学的解释。但是他将精神分裂解释为就像是与一个分裂的自我生活，那些关于走向“疯狂”或内心崩溃的描述至今仍旧被看作是最好的阐述之一。

关注对精神分裂者的治疗

在本书开篇的几页里，莱因表达了在20世纪60年代和70年代间一个很常见的观点，即真正疯了的人，并不是那些被锁在精神病院里的人，而是那些随时准备好只要按一下按钮就将毁灭整个人类的政治家和将军们。他觉得将一些人贴上"精神病"的标签，对精神病这个学科来说似乎有欠妥当，好像从此以后那些精神病人就不再是人类的一分子似的。在莱因看来，精神病医生的标签代表更多的是关于精神病学科的专业知识以及由它所创造的文化，而不是他们对某人的真实思想状态了解有多少。

主流的精神病专家在对待精神分裂症上的态度是错误的。莱因认为，精神分裂者的突出特点是他们对大脑里正在思考的问题的过度敏感，以及隐藏在层层虚假人格后面的对自我的极端保护。往往医生们只会试图寻找出"精神分裂的症状"，就像精神病患者是一个物体似的，总是能经得住刺激。可是精神病患者并不想进行这样的检查，他们想要被倾听。真正的问题是到底因为什么才导致了他们以这样的方式看待世界。

分裂者独有的焦虑感

"在某种程度上我已经死了。我中断了与其他人的联系和来往，并停止了对自己说话……你不得不与他人一同生活在这个世界上。如果你不想，那么内心就会有些东西死去。"

R.D.莱因的一个病人

莱因将"分裂"的人定义为是那些生活在分裂中的人，要么是在自身内部的分裂，要么是在他们与世界之间的分裂。他们并不将自己视为"共同的"，而是会觉得自己与其他人之间有一种痛苦的孤立感。莱因认为分裂者与精神分裂症患者的区别在于：一个分裂者虽然会感到困惑，但仍然是理智的；而精神分裂症患者的分裂思想已经越过了理智的边界线。

大多数人都会理所当然地在一定程度上对自身有所肯定。他们基本上满意或认同自己的身份以及自己与世界之间的关系。相反，分裂者有着如莱因所称的一种“本体不安全感”，对于他们自己的身份和他们在计划中所处的位置有一种基本的、根深蒂固的怀疑。

分裂者们独有的焦虑形式包括：

- 害怕与他人交往的本性。他们可能甚至恐惧被爱，因为被某人如此清晰地了解就意味着自我的完全暴露。为了避免被他人的爱所吸引，分裂者们也许会走向另一个极端，选择孤立或甚至倾向于被人怨恨，因为这样会有较少的机会被“卷入和吞噬”。有一个共同的感觉就是，拥有如此脆弱敏感的自我，他们将会忍气吞声或彻底爆发出愤怒。
- “撞击”，这种感觉无时无刻不在出现，就像是世界将会撞击他们的思想并且摧毁他们的身份。这种担忧只会首先来自于一个强烈的空虚感——如果一个人开始的时候对自我就没有什么感觉，那么世界看起来就会是充满迫害的力量。
- “石化”和“人格解体”，感觉到他们也许会变成石头，这会伴随产生一个相应的影响，即希望否认他人对于现实的感觉，这样他们就会变成一个“它”，并不需要再去跟他们打交道。

莱因指出，“癔病患者”将会尽他们所能地去遗忘或压制自己，而分裂者的注意力却集中在他们自身。然而这种集中与自恋相反，是不涉及自爱的，只有一种冷冰冰的、客观的、无感情的自我审视和刺激，为了能够看到自我的内心深处。

分裂的自我

莱因评论说，许多人都曾经历过一种精神分裂的状态，当面

对身体或精神上的绝望时，分裂就会作为一种应对这种可怕境遇的方式(例如，在纳粹集中营里的一些人)。如果他们不肯接受正在发生的事实，就可能会退回到自我的状态中或幻想此时正身在别处。这种“暂时的分解”并不是一种不健康的面对生活的方式。

然而，对于有精神分裂性格的人，他们会觉得这种分解是永久性的。他们的体验是生命，却感觉不到生气。援引一些文学典故，莱因注意到，莎士比亚笔下的人物往往都是有缺陷的类型，并且处处彰显着个人的冲突，然而他们仍然有着流动的生活并且掌握着自我。另一方面，在卡夫卡的小说和塞缪尔·贝克特的戏剧中的人物，往往缺乏这种基本的关乎生存的安全感，使人想到了精神分裂的类型。他们并不是简单地“质疑自己的动力”，因为他们甚至没有一个坚定的、有凝聚力的自我意识去质疑。生活变成了每天不停地战斗，以保护他们自己能够免于来自外部世界的威胁。

由于精神分裂的人没有自我肯定的意识，因此他们往往试图假冒成他们认为的世界期望他们能够成为的那种类型的人，将他们的环境混合到一个病态的程度。莱因的病人，一个 12 岁的小女孩，每天晚上不得不走路穿过一个公园，她非常害怕遭到袭击。为了应付这种情况，她慢慢形成了一个想法，认为当危险降临时，可以让自己立刻消失，因此这样就会让她感到安全了。这样一种防卫性的幻想，莱因写道，只能由那些存在着一个真空般内心世界的人设想出来，通常在那里我们都能够找到一个自我。

动荡的内心世界

莱因对两种类型的人进行了区分：一种是身心合一的人——他们“有血有肉”，会感觉到正常的欲望，并且寻求满足这些欲望；另一种是身心不一的人——他们在思想和身体之间有着一层隔阂。

精神分裂症的人生活在这样一个内心的精神世界，他们的身体并不能够代表他们真实的自我。他们建立起一个“虚假的自我体系”以面对世界，但是这样一来，他们真实的自我就隐藏得更深了。他们对“暴露”有一种强烈的恐惧，因此试图控制每一次与他人的交往。这种细微的内部世界会使他们觉得安全，但是因为缺少与外部真实世界的联系，他们的精神生活会变得越来越贫乏。具有讽刺意味的是，他们最终崩溃或被摧毁并不是因为他们所恐惧的其他人，“而是由于他们自己内心中的防卫策略造成的灾难性结果”。

对于精神分裂症患者来说，经历的每一件事都像是极度私人的，然而在内心世界里他们仍会觉得好像有一处真空。唯一和他们有联系的人就是他们的自我，就是这仅有的一处联系也处于动荡之中——由于他们的极端痛苦和绝望。

是什么将他们推向边缘

是什么使一个人的精神分裂倾向转变为精神病症了呢？

精神分裂的人们将一个虚假的自我体系展示给世界，他们生活在一个充满想象的内在世界之中。当他们在正常的状态下，建立起来的积极关系都是与事物、思路、记忆和幻想相关的，任何事情都有可能发生。精神分裂者感觉到自由和万能性，但这种情况只会围绕着自己转来转去，距离客观的真相越来越远。如果他们的幻想被击碎，将会导致破坏性的行为，因为无法通向一个真实的自我，他们就不会有任何内疚或赔偿心理。

这也是为什么精神分裂症患者可以在前一星期的时间里表面看上去很正常，可下一星期就得了精神病，宣称其父亲或母亲、丈夫或妻子正在试图杀死他，或者宣称一些人正在试图偷取他们的思想或灵魂。虚假自我会使他们看起来相对正常，可突然间就会转换，展现出那个秘密的、受折磨的并且长期以来一直被隐藏在真实世界背后的自我。

最后的评论

莱因在《分裂的自我》中同时还提出了一个颇有争议的观点，即认为对于那些先天有精神分裂症倾向的孩子而言，可能其母亲(或更大范围的家庭成员)生活中的某些行为有可能将诱发或阻止病情。不出所料，这个观点激怒了很多精神分裂症患者的父母们。

这本书更加持久性的影响在于帮助消除了围绕精神疾病方面所产生的一些禁忌，并且对精神分裂者的思想有了更全面的理解。同样重要的是，他认为心理学应该关注于怎样让患者获得个人的成长和自由，而不是模仿传统医学里的疾病/症状/治疗模式。要探究出“你是谁”，即使这种探究是非常有挑战性的冒险，莱因认为这也是至关重要的治疗；另一条出路是试图令患者适合社会严格的模式，同时忍受这种妥协所带来的所有相关焦虑。

由于提出了这些观点，莱因在20世纪60年代成为了著名人物，那些觉得自己被他们的家庭或文化所边缘化了或者想要成为人类探索潜能运动中拥有“自我实现”心态团体的一分子，都被他的学说深深吸引。

由于吸毒、酗酒、抑郁以及对一些非正统话题的极大兴趣，如萨满教与转世说，所有这些降低了莱因的职业声誉，他于1987年被迫辞去了英国的医疗登记资格。

尽管批评家们试图贬低他的研究价值，但他的两个目标：转变人们对精神病症的态度以及帮助重铸心理学的终极目标都已经实现了。莱因仍旧应该被看做是20世纪心理学领域最伟大的人物之一。

R.D.莱因

R.D. 莱因1927年出生于英国格拉斯哥一个相对贫困的工人家庭，他是家里的独生子，父母都是长老会的教徒。莱因后来曾写道，他度过了一个孤独并且经常会担惊受怕的童年。他在学校里表现出色，15岁时就喜欢读伏尔泰、马克思、尼采和弗洛伊德的作品，后来他在格拉斯哥大学学习医学专业。

1951年莱因在格拉斯哥大学获得了医学博士学位。之后，他应征入伍担任军队精神病科医师，1953年退役后在格拉斯哥精神病院等处任职。20世纪50年代后期，他开始在伦敦著名的塔维斯托克诊所接受心理分析方面的训练。

20世纪60年代，莱因凭借《分裂的自我》进入了那时西方激进的、反叛的知识分子、艺术家和青年的行列，他的朋友中有作家多丽丝·莱辛和摇滚乐队Pink Floyd的罗杰·沃特斯。1965年他建立了一个精神病社区，金斯利大厅，在那里病人们不会被胁迫进行特定的行为或服用药物，而是被工作人员当成正常人来平等地对待。

莱因的《经验的政治：天国之鸟》(1967年)对西方的家庭和政治机构进行了批判，销售量已达到百万册。他的其他作品还包括：《健全、疯狂与家庭》(1964年)以及他的自传《智慧、疯狂与愚蠢》(1985年)。他对于标准精神治疗法的批判性观点在托马斯·萨斯(《关于精神疾病的神话》)和威廉·格莱塞(《现实疗法》)的作品中得到了呼应。

莱因至少是5部传记作品的主人公。1989年莱因在圣特鲁佩斯打网球时，由于心脏病突发而逝世。

深入阅读

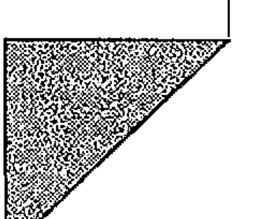
卡伦·霍妮，《我们内心的冲突》

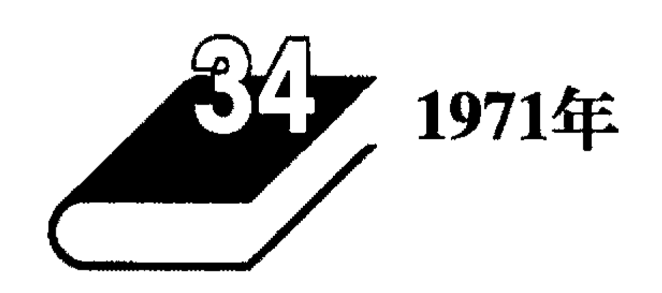
梅兰妮·克莱因，《妒忌与感激》

V.S.拉玛钱德朗，《寻找脑中幻影》

卡尔·罗杰斯，《论成为一个人》

威廉·斯泰伦，《看得见的黑暗》





1971年

我们对于人类本性的观点，必须要扩展并结合那些杰出人士以及自我实现人士的性格特征。

亚伯拉罕·马斯洛，《人性能达到的境界》

"总体上我认为将人类的历史看做是关于人类的本性的记录这样的看法是恰当的。不过人性所能达到的最高程度在现实中可能被低估了。"

"人们选择成为自认为理想的人，是需要符合标准的，可以通过这些小方法来了解：他们倾听自己的声音；他们负有责任感；他们诚实；他们工作认真努力；他们知道自己是谁；他们清楚自己是否喜欢吃茄子或者当喝了太多的酒时是否还能够熬个通宵。所有这些都是真实的自我所代表的特点。他们了解自己的生物学本性，先天的特点，这些都是不可逆转或难以改变的。"

第 34 章

亚伯拉罕·马斯洛

尽管“自我实现”这个术语是由另一位心理学家库尔特·戈尔茨坦创造的，但却是由马斯洛将这个概念普及的。“自我实现”是用来描述那些看起来为数不多的已经获得“充分的人性”、能将良好的心理状态与工作热情相结合的人们。如果能有更多这样的人，我们的世界就将会得到转变。我们不应该将所有的精力全部投入到梦想得到更多、更好的物质财富上，而是应该投入到努力营造一个能够使更多的人得到自我实现的社会上。

在马斯洛之前，心理学被划分为两个阵营——“科学的”行为主义者以及实证主义者，他们认为在心理学研究中，除非观点得到了证实，否则就是无效的，另外就是弗洛伊德学派的心理分析学者。而马斯洛开创了另一个“第三种学派”——人文主义心理学，该学派拒绝承认人类是一台正在运作的机器，“对环境做出相应的反应”或者是作为潜意识支配下的傀儡。在他的理论中，人类又重新变成了人来看待，他们具有创造性、具有自由意志并且想要实现自己的潜能。此外，马斯洛对“巅峰体验”的研究，表明那些超越性的瞬间会使任何事情充满意义，我们也会体验到自身与世界的一个完美融合，这为超个人心理学的发展奠定了坚实的基础。这“第四种力量”为宗教或神秘经验的研究提

供了一个更加科学的研究框架，并且也使马斯洛成为了 20 世纪 60 年代美国西海岸一带的著名人物。

在他去世后出版的《人性能达到的境界》实际上是一本文章合集，而不是一部完整的研究著作。书的前半部分更具有启发性，对这位心理学上的冒险家的想法做了非常优秀的介绍。

每个人都有精神需求

马斯洛对于自我实现者的研究最早源自于对他的老师人类学家鲁斯·本尼迪克特和心理学家马克斯·威特海默的崇拜之情。尽管他们都不是完美的人，但是马斯洛认为，他们在每个方面都充分展示出了自己，这让他觉得如果概括出这样的人的特点，将是一件令人激动的事。

那么这些个体与其他人相比有哪些突出的地方呢？首先，他们有着忘我的奉献精神，专注于自己的职业。他们的生活让马斯洛感受到所谓的“存在——价值”，如真实、美丽、善良和简单。然而这些“存在——价值”并不能很好地满足自我实现的期望——它们是必须要被实现的一些需求。“在某些可定义的经验主义的方式看来，”马斯洛注意到，“人有必须生活在美丽中而不是丑陋中的愿望，就像人有必要在肚子饿的时候或身体感到疲倦的时候吃东西一样。”我们都知道，我们必须要吃饭、喝水和睡觉，但是马斯洛指出，一旦这些基本需求得到满足，我们就会根据更高层次的“存在——价值”发展出“精神需求”，这些需求同样需要被实现。这就是他著名的“需求层次”理论，开始时是对氧气和水的需求，最后是实现了精神上和心理上的满足。

马斯洛认为，几乎所有的心理问题都产生于“灵魂的疾病”，包括空虚或对这些需求没有被满足的焦虑。大多数人不能想象出他们居然还有这些需求，然而他们的追求对于成为一个全面的人来说还是至关重要的。

如何使自我得到充分地实现

为了使自我实现成为一个不那么深奥的概念，马斯洛热衷于显示它每天、每时具有哪些意义。对于马斯洛来说，这不同于一次宗教体验般的“一个伟大的时刻”。相反，它包括有：

- 充分投入的体验。参加一些能够让我们忘掉防卫、装模作样和害羞的活动。我们会在这些时刻重新获得“童年时期的朴实”。
- 认识到生活就像是一系列的选择——其中只有一个方式将有助于我们个人成长的进步，其他的涉及一种回归。
- 认识到你拥有一个自我并且正在倾听它的声音，而不是听从来自于父母或社会的声音。
- 决心做个诚实的人，真实地面对你所想和所感觉到的事物。要学会说“不，我不喜欢这样或那样的”，即使这样做会使你不受欢迎。
- 为了使自己的能力得到最大的发挥，愿意努力工作并适应工作。无论你在哪个领域，都是其中做得最好的一个。
- 真正的欲望将暴露你的心理防御系统，并令它们失效。
- 愿意看到其他人在自然而然中展现出最优秀的方面。

只对健康的、有创造力的、充分实现自我的人们进行研究会产生什么结果呢？马斯洛总结说：“你可以得到如何看待人类的一种不同观点。”

现在看来很难理解，马斯洛决定重点研究的这个问题会引发一场革命，但是不要忘了，它发生在一个仅仅根据心理疾病而建构起来的医疗模式之内。马斯洛觉得心理学应该更侧重于“全面人性”的研究。就此而论，一个神经质的人变成了一个简单的“还没有完成充分实现”的人。这看起来像是个语义上的差别，但它实际上代表了心理学领域里的一个巨变。

我们内心深处的"约拿情结"

为什么我们所有人在出生时都拥有不可限量的潜能，可只有极少数人实现了这些潜能呢?马斯洛指出,其中一个原因就是他所称的"约拿情结"。约拿是《圣经》里的一个胆小羞怯的商人，试图拒绝上帝派给他的一个重要任务。马斯洛在这里用这个情结来比喻"对自身伟大之处的恐惧"或逃避我们真正的使命或召唤。

马斯洛注意到，我们对自己最优秀之处的恐惧同自己最差劲之处的恐惧一样多。也许在生活中拥有一个使命看起来太让人害怕了，所以我们只好为了生存的需要而从事一系列工作来养家糊口。当我们回头想想那些我们真正有能力从事的事情时，发现我们都曾体验过完美的时刻，当时我们知道我们自己是多么的了不起。"然而，" 马斯洛说道,"在产生这些好的感觉的同时,我们马上会感觉到软弱、敬畏和恐惧。"

他喜欢问他的学生们这些问题,"你们当中有谁想要当总统?"或者"你们当中有谁想要成为一名鼓舞人心的道德领袖,就像阿尔伯特·史怀哲那样。"当他们不安地嚅动嘴唇并且脸红的时候,他又接着提出这样一个问题,"如果你们不想,那么其他人有谁会想? "这些人都是要通过学习成为心理学家的,但是马斯洛教他们,重点是要学习如何才能成为一名平庸的心理学家,只做仅仅是称职需要做的那么多事。他告诉他们,这个是治疗生活中高度不开心的一剂良方,回避自己的才能或潜力。马斯洛回顾了尼采的一个观点,即永恒复发的规律,就是说我们的生活其实就是重复做着同样的事,周而复始直到永远,就像电影《土拨鼠日》那样。如果我们将这个规律存在心间,我们就将只做那些真正重要的事情了。

一些人不想成为伟大的人的原因是他们害怕被看作是华而不实、追求太多的人。然而这只能当成是他们不想尝试的一个借

口而已。真正的原因是，我们适应了谦卑，并且为自己设立了很低的目标。有可能成为了不起的人将让那些看起来不起眼的人心中产生一个晴天霹雳般的恐惧。他们会突然意识到自己将吸引大家的注意力。约拿情结在一定程度上是担心失去控制，担心我们将有可能经历从旧我到新我的痛苦转变。

马斯洛对此的建议是：我们需要将宏伟远大的目标与脚踏实地的目标相平衡。大多数人都是对这两者中的一个拥有的太多，而另一个又拥有的太少。如果你去观察那些成功和自我实现的人，就会发现他们具有的是两者的融合，也就是说，他们既仰望星空，也脚踏实地。

企业中应当珍惜的那一类人

作为一名学院派的心理学家，在20世纪60年代，当一家大公司找上门来时马斯洛觉得非常惊讶。那时，为了能够生产出更好的产品以提升企业的竞争力，许多公司都意识到，如果工人处于一个更有创造力、更能够自我实现的工作环境中时，将会有更高的生产力。马斯洛曾经写过与"优心态文化"相关的东西，即"一千个自我实现的人在一个孤岛上所形成的文化，他们之间不会受到任何的干扰。在广义上是指在人性许可的范围内，人类所能达到的最完美的社会"。这当然只是一个乌托邦式的幻想，他在真实世界里优心态式管理的解决方式旨在让每一个人在工作环境中都能够得到心理上的健康和个人实现的满足感。

《人性能达到的境界》中有超过1/4的内容是与创造力的问题相关的，这也组成马斯洛自我实现者的观点中最核心的部分。他区分了主要创造力和次要创造力之间的区别，主要创造力是指闪光的灵感，在产品被制造之前就已经"看到了"产品的样子，次要创造力是指在产品的加工和制作中产生灵感，在过程中才看到。

马斯洛指出，因为我们现在的世界的节奏比过去要快得多，

如果以他们经常采用的方法来做事显然是不够的。最优秀的人是那些愿意放弃过去而研究现在的问题而又没有任何思想包袱的人。这种性格,被他称为是“率直的”,在自我实现的人中是十分常见的。马斯洛写道:“最成熟的人是那些可以拥有最大乐趣的人……这些人可以自由地倒退,他们可以变得十分孩子气,能和孩子们玩到一起,并且与他们之间保持亲密的关系。”

他敏锐地意识到，这样的人往往都是一个组织当中不按常规办事的那些人或者是麻烦制造者,他坦率地告诉企业,他们必须以某种方式来适应并且珍惜这样的人。组织的天然本质是保守主义的，但是为了生存和发展同样需要沉浸于幻想和具有创造力的人,这些人可以预见到市场需要的是什么,或者产生出伟大的新产品或创意。理想的工作场所应该是适合那些自我实现者让他们用孩子般的灵感去创造真正的新东西以及能够通过现实看到未来的远景的地方。

最后的评论

与许多开路先锋一样，马斯洛对自己的研究方法并不十分的自信(他写道,“可靠性低的知识同样也是知识的一部分”),但是他的思想为心理学注入了新的活力。正如亨利·盖格尔在《人性所能达到的境界》的序言中指出的那样,马斯洛的学术著作受到了高度的尊重,同样也得到了许多普通大众的认可。他们回应了这样一个事实,即自我实现并不是一个疯狂的概念,而是确实存在的绝大多数人通过努力都能够实现的一个目标。它不仅仅是针对那些“圣人和贤人”以及历史上的伟大人物,而是每个人与生俱来的权利。

因此,马斯洛的思想已经被世界各地的企业广泛采用,这并不奇怪。同时,另一方面,自我实现的概念一直在激励着我们寻求奖励之外的有意义的工作，时常想起约拿情结可以敦促我们挖掘自己的潜能并且敢于畅想美好的未来。

亚伯拉罕·马斯洛

亚伯拉罕·马斯洛 1908 年出生于美国纽约市布鲁克林区的一个并不富裕的地方，马斯洛是家中 7 个孩子里的老大。尽管他的父母都是没有受过教育的由前苏联移民到美国的犹太人，但他的父亲成为了一位很有名望的商人，他的父亲非常希望他这个害羞但是相当聪明的儿子将来能成为一名律师。亚伯拉罕也的确最初在纽约城市学院学习了法律专业，但仅仅两个星期后他就断定自己的兴趣并非在法律上。1928 年他转往威斯康星大学，这里也是他真正进入自己学术研究领域的一个重要转折点，他对于心理学的研究兴趣被唤醒，并成为了美国灵长目动物研究的主要研究者哈里·哈沃的研究助手。在同一年，马斯洛不顾父母的反对，娶了他的表妹贝莎·古德曼。

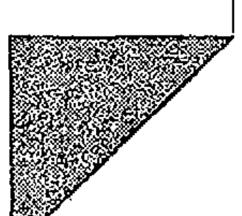
1934 年马斯洛获得了他的心理学博士学位，但是他又重返纽约，在哥伦比亚大学与爱德华·桑代克共同进行一项关于大学妇女性生活的颇具争议性的研究。在哥伦比亚大学，同时让他发现了一位重要导师阿尔弗莱德·阿德勒。马斯洛开始了他在布鲁克林学院长达 14 年的教学工作。在那里，他的精神导师很多都是欧洲移民，像心理学家艾瑞克·弗洛姆、卡伦·霍妮以及人类学家玛格丽特·米德。1941 年《马斯洛的非正常心理学原理》一文发表，1943 年成为了他在《心理学评论》上著名的期刊文章，他的"动机理论"介绍了有层次的需求概念。

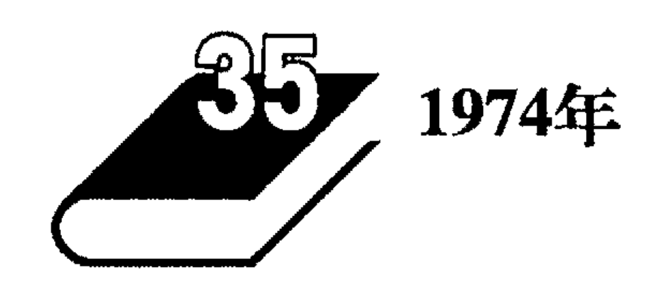
从 1951 年到 1969 年，马斯洛应马萨诸塞州新成立的布兰代斯大学之聘，担任心理学系主任和教授，期间他出版了《动机与人格》(1954 年)以及《存在心理学探索》(1968 年)。1962 年他在美国加州的高科技公司接待了一个访问团，这启发了他将自我实现的观点与企业设置相联系。

1968 年他被选举为美国心理学协会的主席，直到 1970 年他去世时，他还是劳克林基金会的一员。

深入阅读

米哈里·契克森米哈赖，《创造力》
维克多·弗兰克尔，《追寻生命的意义》
卡尔·罗杰斯，《论成为一个人》
马丁·塞利格曼，《真实的快乐》





1974年

意识到我们的天生倾向于服从权力这个特点，可能会减少我们盲目地去服从与我们的意识相违抗的命令的机会。

斯坦利·米尔格兰姆，《对权力的服从》

"毒气室被建造出来了，死亡集中营被人看守着，每日配额产生的尸体数量像是制造产品一般有着相同的效率。这些丧失人性的政策可能只源自于一个人的思想，但是如果想要大规模地去执行它们，却需要相当多的人去服从这些指令。"

"人们确实变得愤怒了，他们展开了充满仇恨的行动并且爆发了巨大的冲突。但是重点不在这儿，一些更为危险的东西被揭露出来：人类具有的能够抛弃其人性的能力。实际上，人们这样做是有其必然性的，因为人们会将自己独特的个性融合到更大范围的体制结构之中。"

第 35 章

斯坦利·米尔格兰姆

1961 年至 1962 年间，一系列实验在耶鲁大学展开。志愿者们只会得到很少的报酬，他们参加的是“关于记忆和学习的研究”实验。在大多数实验中，志愿者们两人一组，每组由一名实验者负责组织两人，其中一人扮演“老师”的角色，另一人扮演“学生”的角色。“学生”被绑到一个椅子上，被告知必须要记住列举出来的单词配对，如果他不能回忆起来正确的答案，“老师”就被要求按电钮，给他一次小伏的电击作为惩罚。随着错误答案每增加一个，“学生”受到的电压也将增加强度，“老师”被强迫看着“学生”由最初的不舒服地呻吟、挪动身体到痛苦的尖叫。

然而扮演“老师”的人不知道的是，实际上并没有电流通过他的控制按钮和学生的椅子，示范中扮演“学生”的志愿者事实上是一个演员，他只是在假装做出受到痛苦电击之后的反应。这个实验的真正焦点并不是“学生”，而是“老师”在按钮时的反应。他将如何应对实验管理者所要求的对一个越来越痛苦的手无寸铁的人继续施加痛苦呢？

这个实验，在《对权力的服从》中也有描述，是心理学上最著名的实验之一。这里，我们就要看个究竟，以及为什么说这个实验结果是非常重要的。

实验中出现的情形

大多数人都曾认为，当第一次看到另一个人由于电击所产生的痛苦之后,实验就将会被中断了。毕竟,这只是一个实验而已。这是米尔格兰姆当时收到的人们对此的反应,是在真正的实验之外,他调查了一系列人,问题是"对于在这些情况下他们认为实验对象将会如何做出反应"。大多数的被调查者预言,老师们将不会在学生要求被解开束缚时还给他们实施电击。这些期望与米尔格兰姆自己的期望是完全一致的。但是,在真正实验的进行中发生了什么呢?

大多数扮演"老师"的实验对象在实验中表现出非常紧张,向负责实验的人提出抗议,认为那个被绑在椅子上的人不应该再被给予任何痛苦了。合乎逻辑的下一步反应应该是"老师"一直抗议,直到实验被终止。但实际上,这种情况在实验中很少出现。

尽管他们的意见有所保留，可大多数人仍继续执行负责实验的人所发出的命令，逐步产生了越来越大的电击电流。实际上,如米尔格兰姆写的那样,"相当一部分人都坚持到最后,直到按下最后一次产生电击的按钮"。即使他们能够听到"学生"的呼喊,并且能够听到那个人请求离开这个实验,他们还是继续这样做了。

令人惊讶的实验结果

多年来,米尔格兰姆的实验引发了许多争议,许多人都不能接受正常人会做出那样的行为，许多科学家也试图找出实验在方法论上的漏洞,但是这个实验在世界范围内都进行过,全都是相似的结果。如米尔格兰姆所说,是结果让人们惊讶了。人们想要相信实验中的那些志愿者们都是施虐的怪物,然而,他保证,志愿者们都是来自社会中的不同阶级和职业,他们都是正常人,只不过被放在了一个不正常的实验环境中。

为什么这些负责产生“电击”的志愿者虽然已经心生内疚，却没有直接退出实验呢？米尔格兰姆谨慎地指出，他们中的大多数人知道他们正在做的事情是不对的。他们讨厌给予电击，尤其是“学生”反对他们的时候。然而，即使这样，他们也会认为实验本身就是残酷的或无所谓的，大多数人无法将自己从实验中分离出来。相反，他们产生了应对机制，以证实他们正在做的事情是对的。这些包括：

- 越来越专注于实验的技术方面。人们都有一种强烈的愿望，就是希望能够在他们的工作中表现出很强的能力。这个实验以及它能否成功执行变得比它所涉及的人们的痛苦要重要得多。
- 将道德责任由实验本身转移到实验的负责人来承担。这就是在任何一次对战争罪犯的审判中常见的那句话“我只是服从命令”。实验对象的道德感或道德意识并没有丧失，只不过是转变为一种能够取悦上司或领导的期望。
- 选择相信他们的行为是原因中最重要的一部分。过去发动战争时，就以宗教或政治意识形态来挑起是非，对这个实验来说，它的原因就是科学。
- 贬低受到电击人的价值：“如果他们足够愚蠢连成对的单词都记不住，那么他们活该受到惩罚。”这种对智商或性格的责难和抨击方式往往是暴君运用得最多，他们以此来鼓励追随者们摆脱掉原来的整个群体。因为他们并没有太大的价值，根本不会思考，所以当他们被消灭了有谁会真正在意呢？世界将会变成一个更好的地方。

也许最令人惊讶的结果是，米尔格兰姆观察到，实验对象的道德感并没有消失，而是被调整了，因此他们会感觉到一种责任和忠诚，并不是对那些他们正在伤害的人，而是对那些对他们发号施令的人。实验对象无法将自己与环境脱离开来，因为他会觉

得这将会违背实验者的愿望，将会被认为是不礼貌的。实验对象们觉得他们已经同意进行实验，所以退出将使他们看起来是一个食言者。

对实验对象来说，想要取悦权力的愿望看起来要比对另一名志愿者的哭喊所带来的道德压力更有力量。当实验对象对正在进行的实验说出了相反意见时，他或她通常都使用了最客气恭敬的措辞。如同米尔格兰姆对其中一个实验对象的描述那样："他想着他正在杀害某人，可仍然运用人们在茶桌上使用的语言。"

人类具有服从权力的天性

我们为什么要这样？米尔格兰姆注意到人类服从权力的倾向性是从生存的目的演变而来的。必须要有领导者、追随者以及等级的存在，才能够把事情完成。人是一种社区动物，并不想找麻烦，无事生非。当人们去伤害那些手无寸铁的人时，这份罪恶是源于人们对处于孤立状态下的恐惧。

我们中的大多数人从小时候开始，就被灌输这样的观点，即不必要地伤害他人是错误的，然而我们花了自己生命中的第一个 20 年时间被教导应该做什么，所以我们已经习惯于服从权威了。米尔格兰姆的实验将这些实验对象掷于这一难题的中央。他们是应该"听从"不要伤害他人这层意思呢，还是应该"听从"服从命令这层意思？大多数的实验对象选择了后者——这说明了我们大脑已经建立起固定的模式了，即权威高于一切。

"不要去伤害他人"的这种自然冲动在当一个人被放置于有等级的结构中时就会戏剧般地改变了。我们自己本会对我们所做的事承担起全部责任，并且认为我们是有自主性的，但是一旦处于一个体系或层级中，我们就会更容易倾向于将这种责任感转移到他人身上。我们不再是我们自己了，而是变成了一些人或东西的"代理人"。

杀人是如何变得容易的

米尔格兰姆曾受到过阿道夫·艾希曼故事的影响,艾希曼是纳粹德国的高官,也是在犹太人大屠杀中执行"最终方案"的主要负责人,他曾为希特勒杀死了600万名犹太人。汉娜·阿伦特在《耶路撒冷的艾希曼:关于寻常的罪恶的报告》一书中指出,艾希曼并不是一个真正的精神病患者,而是一名服从命令的官僚,那些远离真正的死亡集中营的人以某些实现更高目标的名义,命令艾希曼去执行暴行。米尔格兰姆的实验证实了阿伦特关于"平庸的罪恶"观点的真实性。也就是说,人类并不是天生就是残忍的,只是当残忍被服从权力所需要时才会出现。这就是他研究出来的主要经验:

那些普通人,只是简单地从事他们的工作,对其他人没有任何特别的敌意,当处于一个可怕的毁灭性的过程中时,就可能会变成代理人。

《对权力的服从》的内容读起来会令人产生一定的痛苦,尤其是那一段对一位美国士兵的采访全文,这名士兵曾经在越战中参与了马伊莱村大屠杀。米尔格兰姆总结说,有观点曾认为能做出"屠杀"这样事情的人是固有的精神病患者或"邪恶的人",但是在统计学上这并不常见。米尔格兰姆的警告更多的是针对普通人(他的实验中也包括女性,她们在服从性上几乎没有显示出与男性有什么不同),如果被放到一定的环境中,可以对其他人做出可怕的事情来——并且对于这种做法自身并不会感到太坏。

米尔格兰姆指出,这就是军事训练的目的。受训练的士兵被放到一个与正常的社会和其道德准则相隔离的环境中,用"敌人"的角度来思考问题。他们被灌输了一种爱的"职责",坚信他们是为了一个更伟大的原因而战以及对于不服从命令的巨大恐惧:"尽管其表面目的是向招募进来的士兵提供军事技能的训

练，而实际上它基本的目的是打碎任何个性和自我的残留物。”受训练的士兵被训练成一个原因的代理人，而不是自由思考的个体，这就是他们会做出可怕行动的弱点所在。其他人在他们眼中不再是人，而是变成了“间接伤害者”。

是谁具有不服从的能力

是什么使一个人会在其他人服从权力时，有魄力不服从于权力？不服从是艰难的。米尔格兰姆的实验对象们一般都觉得他们效忠于实验和实验组织者，只有很少一部分人能够跳出这种感觉，将那个在椅子上忍受痛苦的人置于权威系统之上。米尔格兰姆注意到，在提出抗议(这几乎是所有参加实验的人都做到了的）与真正地拒绝进行这个实验之间存在着巨大的差距。然而这个差距几乎没有几个人能够站在伦理或道德的立场去实现跳跃。他们曾断言自己的信仰并不会因为环境的变化而改变，然而事实却是我们中的大多数人都会在环境面前低头。这就是一个愿意冒着自己的生命危险仍去救别人的英雄与“艾希曼”之间的不同。

文化已经教会了我们如何去服从权力，米尔格兰姆评论说，但是没有教会我们如何不去服从那些受到道德谴责的权力。

最后的评论

《对权力的服从》看起来似乎对人类的本性没有太大的肯定。因为我们几千年来就是在清晰的社会等级结构中演变而来的，我们大脑中的部分装置使我们想要去服从那些在我们“之上”的人们。然而，只有通过掌握这种强烈倾向的知识，可以帮助我们避免将自己陷入那些可能让我们犯下罪恶的环境之中。

每种意识形态都需要大量的服从者以它的名义做事，而在米尔格兰姆的这个实验中，让实验对象们产生敬畏的意识形态并不是宗教或政治意识形态。显然，人们愿意以科学的名义做事

情，就像是某些暴君以上帝的名义折磨人们一样。有了一个足够大的“原因”，就会很容易地理解将痛苦加在另一个活生生的人身上会有合理的理由。

我们需要对权力服从时常常会颠覆之前受到的教育和道德戒律，这说明关于珍视人类自由意愿只不过是一个神话。另一方面，米尔格兰姆对于那些确实做到了拒绝给予他人进一步电击的人们的描述，应该说为我们所有人提出了希望，即我们如果处在相似的环境下应该怎样做。也许不假思索地服从于权力是我们遗传基因中的一部分，但是同样，我们也有着天生的本性，如果意识形态意味着产生痛苦就将其搁置，不予理睬，并且能够将个人利益置于某一体系的利益之上。

如果不是因为《对权力的服从》成为了科学文献中备受关注的一部著作，那么米尔格兰姆的实验也就不可能如此众所周知。这是一本对任何人来说都会感兴趣的书，它值得被珍藏。书中提及了卢旺达大屠杀、斯雷布雷尼察大屠杀以及阿布格莱布监狱中对人格尊严的侮辱，最重要的是本书用独到的看法解释了其产生的部分原因。

斯坦利·米尔格兰姆

斯坦利·米尔格兰姆1933年出生于美国纽约市,1954年在昆斯大学获得学士学位,他的专业是政治科学。但是实际上,他对心理学更感兴趣,他用了一个暑假的时间上心理学的课程为了能够被哈佛大学的一个博士项目组所接受。他的博士学位是在杰出的心理学家戈登·奥尔波特的指导下获得的,论文题目是与"为什么人们会服从"有关。米尔格兰姆在普林斯顿大学与所罗门·阿什共事,阿什曾开展过著名的社会整合方面的实验。

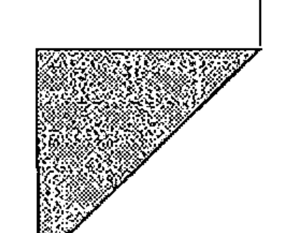
米尔格兰姆的其他研究领域包括"为什么人们愿意在公共交通工具上让出他们的座位"、"六度分割"理论以及侵略性、非语言沟通。米尔格兰姆还制作纪录片电影,包括《服从》是关于耶鲁实验,以及《城市和它自己》是关于城市生活对行为上的影响。如果想知道更多关于他的内容,可以去读由托马斯·布拉斯写的《震惊世界的人:关于斯坦利·米尔格兰姆的生活和传奇》(2004年)。

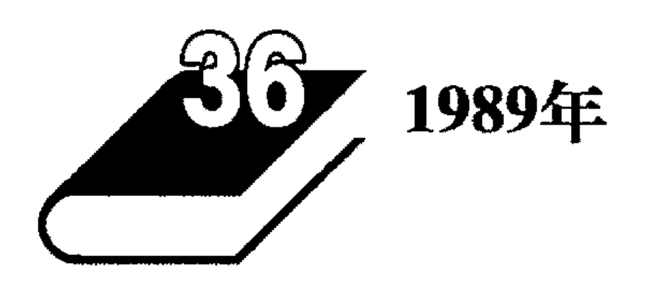
米尔格兰姆于1984年在纽约市逝世。

深入阅读

罗伯特·西奥迪尼,《影响力》

艾瑞克·贺佛尔,《狂热分子》





1989年

当我们出现在子宫里时，男性与女性之间的大部分的差异就已经形成了。

安妮·莫伊尔和大卫·杰塞尔，《脑内乾坤》

"两性之间是不同的，因为他们的大脑构造不同。大脑，生活中主要负责管理和产生情感的器官，在男人和女人体内大脑有着不同的构造，由于以不同的方式处理信息，结果就造成了男人和女人有着不同的观点、倾向和行为。"

第 36 章

安妮·莫伊尔，大卫·杰塞尔

几千年来，每个人都把男人和女人当做完全不同的人来对待。人们根据技能、态度、见识和行为来分配工作，而你的性别决定了你将如何应对这些事情。然而，在 20 世纪 60 年代的性解放运动中，这些角色定义被看作是男性为了维持在社会和经济领域对女人的主导权所想出的阴谋而被取消了。教育政策也被重新规划，在对孩子的教育中删除了对性别的偏见，以色列的基布兹，因为摒弃了传统的对于"男性"和"女性"工作的划分，而被看作是一个伟大的榜样。在如今这样一个新时代，女性将绝不会再次简单地服从于由社会分配给她的工作角色。

只有一件事似乎影响了这平等的美丽新世界：科学。正当我们被教导相信在男人和女人之间没有什么重要差异时，先进的对脑部科学和经验主义行为的研究却显示出相反的结果。两性之间的差别不仅仅体现在身体上的不同，还体现在对生活里优先事项的选择、交流沟通的方式以及对性的需求上。根据安妮·莫伊尔和大卫·杰塞尔的说法，男女平等的思想是"一个生物的、科学的谎言"。

《脑内乾坤》是一本畅销书，也是在关注性别差异的问题上最受欢迎的著作之一，要比约翰·格雷写的那本《男人来自火星，

女人来自金星》出版得更早。出色的语言风格充满趣味，这同样是一本很好的"神话克星"。莫伊尔是一位遗传学家，因此这本书的写作也基于大量的科学文献参考——有近200页的大量信息——并且尽管出版已经超过了15年，可这些信息看起来并没有过时。如果读者们想知道最新的在两性之间、神经学和行为主义的关系之间的信息，应该去读读布里曾丹的那本《女性的大脑》，当然，《脑内乾坤》也是一部围绕这个话题的全面的、优秀的作品。

我们的性别在子宫里时已被决定了

莫伊尔和杰塞尔评论说，孩子们出生的时候并不是一张白纸，等着被环境塑造。当一个婴儿待在子宫里经过6周或7周时间后，在荷尔蒙的刺激下，就已经可以"形成它的思想"，并且被配置好一个男性或女性的大脑模式。大脑中的性别差异源自染色体的不同（一般来说，"XX"代表女性，"XY"代表男性），但是对胚胎来说，如果男性荷尔蒙显现出来的话，就将变成一个男孩儿，如果它们没有显现出来，就将变成一个女孩儿。

作用于胚胎的荷尔蒙其浓度、时机和适宜性将对神经系统进行组织协调，以确定婴儿是男性还是女性模式——并且这些模式一旦确定，出生以后就很难被改变了。莫伊尔和杰塞尔指出，哺乳动物的大脑都是有"二相性的"，也就是说，要么是男性的大脑，要么是女性的大脑。因此，作为哺乳动物的人类，如果大脑否认这种神经对性别模式的分类，那么就会产生一种古怪的天性。

男孩儿终将是男孩儿

即使刚出生只有几个小时的时间，在外部环境还没能够影响它们之前，这些小宝宝们就会表现出明显的性别倾向来。女宝宝会盯着人们的脸部看，而男宝宝则看起来似乎对物体更感兴

趣。女宝宝对打击声反应得要更快，并且更容易被噪音吓到，反映出她们听觉方面的敏锐。

当婴儿渐渐成长为幼儿，他们看待世界和体验世界的方式就受他们性别的大脑化学元素影响了。男孩子们会更加愿意在游戏中冒险，并且喜欢更广泛地漫游。他们的行动不断地改善了他们的空间技能，而女孩子们更着重于提高她们的人际沟通技能。女孩子平均学会说话的时间要比男孩子早一年时间(莫伊尔和杰塞尔提出，爱因斯坦5岁时才会说话)。这种性别间的不同一直持续到上学前这段时间，男孩子喜欢参加那些大范围的集体活动，而女孩子则更倾向于参加久坐的、静态的、有秩序的活动。女孩子们对待客人时常会非常友好并且好奇，而男孩子们经常会表现出冷漠。

荷尔蒙对大脑的作用

处于青春期的大脑，虽然已经被荷尔蒙在胎儿时间就"提前设置"过了，但随着荷尔蒙的分泌还是会产生出大量的身体上和心理上的变化。青春期男孩子体内的睾酮水平要比女生的高出20倍，而睾酮作为一种促蛋白合成类固醇，将使体重增加并且使男孩子总是会想到性。

然而，男性体内的荷尔蒙系统仍然是处于稳定的平衡状态的，就像在一个恒温器里工作，在女性体内的体系则会根据月经周期产生高分泌期和低分泌期。在月经来之前的那段时间，孕酮在体内的流动有助于产生一种幸福的感觉。作者指出，月经前的女性实施犯罪的几率很高。在法国的刑法典中，月经前的紧张被归入"暂时的精神错乱"一类，并且已经在有些地方的司法辩护中成功地运用了该条款。

对人体说来，莫伊尔和杰塞尔指出，男性荷尔蒙的分泌会增加其进攻性、竞争性、自我主张、自我相信以及自我依赖，而这些特点在女性荷尔蒙的分泌下会降低。然而，随着他们年龄的增

长，男性体内的睾酮水平会下降，他们就会变得柔和；相反，由于荷尔蒙的化学变化，女性就会变得更武断。

男人和女人的大脑的不同之处

男性的大脑更专业、更条块化，他们的空间和语言技能位于大脑的中心区，而女性的大脑功能一般来说更为分散，这些技能被大脑两半球控制。男性大脑的更集中特点也许令男性更容易一心一意，而男人公认的能看明白地图的能力也可以归功于其强烈的空间感。女人，则有着更优秀的对整体环境的感知能力，并且比男人更容易看到人们面部细微的表情变化，这帮助她们对他人性格有更好的判断，也许这就是“女人的直觉”。女性同样有着更有效的观察周边事物的能力，一般来说，她们所有的感觉功能都比男性的要好。

男性的大脑令他们以行动为导向，并且更倾向于对事物产生兴趣而不是人。当女人哭泣时，他们会觉得不安，不明白为什么她们总会哭。莫伊尔和杰塞尔解释说：“女人看到的、听到的、感觉到的更多一些，并且她们所看到的、所听到的以及所感觉到的对她们来说更容易具有意义。女人哭的时候要比男人多得多，是因为她们有太多要哭出来的东西——她们接受到更多的情感，对此有更强烈的反应，因此要用更大的力量将它们表达出来。”当一个男人哭泣时，那么肯定是有什么特别严重的事情发生了。

性

当谈到性的问题时，因为男性和女性的大脑和荷尔蒙的配置不同，所以他们的体验也是完全不同的。

男人更容易对视觉上的性刺激有所反应：他们乐于将灯开着，有亮光以使他们能够“看到过程”。女人则是当她们感觉到安全和亲密时才有所反应，并且她们敏锐的触觉和听觉令她们更

喜欢黑暗的氛围。

男人会很自然地将性视为一件孤立的事件，而女人会把它视为一系列事件。一个男人在放荡纵情之后，很可能出自内心地说，“这并不代表了什么”。但是这句话在女人看来，将对她是个巨大的打击，因为她们认为，性是与亲密、与爱密不可分的。莫伊尔和杰塞尔引用了一位心理学家对这个差异的精辟概括：“女人只想与她们所爱的男人有性关系，而男人只是想要很多的性生活而已。”

爱情和婚姻

一直以来，男人和女人一旦步入了婚姻的殿堂就会被误解为他们本质上是一样的，他们看起来是“彼此兼容的”。可实际上，他们并不是这样。

婚姻中的女人渴望能够与另一半拥有情感上的亲密、彼此间的独立以及口头上的肯定，而男人们则认为，经济上的稳定和良好的性生活才是一个成功婚姻形成的基础。男人们不能正确理解是由于女人的生理结构决定了她们对情绪上的变化很敏感，而女人们也不知道她们的丈夫倾向于对她们“发脾气”大体可以归结于他们的生理结构中更容易产生愤怒和失望。

长期以来，女人们都在抱怨男人们不会沟通交流，可男人们的大脑结构就使他们不愿意谈太多自己内心最深处的感受——他们的大脑中与感觉和表达思想相关的部分完全是处于不同区域的。

《脑内乾坤》还提及了对于男性和女性在优先选择问题上的大量调查。这些调查结果表明，男人在生活中最在乎的东西是权力、利益和独立性，而女人最在乎的东西则是个人的关系与安全感。对男人来说，如果他的妻子看上去好看并且令他们觉得性生活愉悦，他们就会觉得在婚姻中更加幸福，而对女人来说，让她们觉得婚姻更幸福的情况是，她们的丈夫每天都亲切地回答她

们那数不清的问题!

莫伊尔和杰塞尔提出,鉴于男性倾向“漫游”的本性,成功的婚姻是女性大脑的胜利:“权力,在任何情况下,都取决于对信息的掌握。在婚姻中,女人对信息掌握得更多。”婚姻能够发挥作用并不是因为女人变得屈从,而是因为女人的社交智商使关系得到很好的处理。

工作中的男人和女人

对女人来说,在人际关系方面首要的就是要排除自我中心主义、对成功的沉迷、残忍以及“对个人价值的不管不顾”,而这些都是可以在男人们的工作中归纳出来的特点。女性的大脑被设置的结果是无论她从事什么工作,都可以获得自我实现的成就感,超越一些外部的对于地位、成就或成功的看法。而对男人来说,并不是这样,他们认为只有事业上获得成功,才可以衡量出成功。他们从来都是避免进入一些女人高度集中的工作领域。

另一方面,也有很多女性成功的例子,她们设法将自己的公司带到了成功的顶峰,而不必参考“男性”风格的管理模式。心理学家指出,女性和男性都有着各自一套“偏好认知策略”或者对待世界的方式,这种方式基于他们不同的大脑基础。莫伊尔和杰塞尔注意到,一个拥有先进文化的公司中,将会试图令男女双方的优势发挥出来以带来更大的成效。

最后的评论

我们以为自己是拥有自由意志的生物,可以不受我们的性别决定,但实际上,我们结构化的大脑很难客观地判断出哪些感觉、想法和行动是我们的个人意志,哪些感觉只是简单地由我们的性别本性和荷尔蒙所驱动的。尽管并不受到我们的“大脑性别”决定,我们也会受到其强大的影响,而注意到这些塑造性的影响力将不是一件坏事情。

《脑内乾坤》中引用了美国社会学家艾利斯·萝丝的观点："多样性是一种生物事实，就像平等性是一种政治的、种族的和社会的箴言一样。"平等性是一个相当好的观点，当然，女孩子们和男孩子们都应该在生活中拥有同样的权利，但是如果他们不能进入同样的职业领域，这也并不意味着哪些地方不对劲了。在对女权主义的目标给予同情的同时，他们评论说女人变得更有权利的标志并不是当她们试图像男人那样获得成功的时候，而是当她们充分地利用了女性的特点获得成功并且庆祝的时候。这也许听起来像是"反女权主义"，然而这却是唯一可以反映出生物学上真相的方法。

与为了某些政治上的正确理由而试图否认差异的存在不同，也许我们应该惊叹于这些由性别引起的技能、创造性以及对生活的态度等方面的不同。文化不可能单独地由男性或女性一方创造出来，它需要许多不同的智力形式，而这只有通过两种性别之间的有效结合才能够实现。

安妮·莫伊尔，大卫·杰塞尔

安妮·莫伊尔是基因学方面的博士，经营一家英国电视节目制作公司。她曾与丈夫比尔共同写过《为什么男人们不熨衣服：男人与女人之间奇妙的和不可改变的不同》(2000年)。

大卫·杰塞尔是一个英国记者，以出现在与犯罪司法系统相关的电视节目中而出名。他和莫伊尔还共同出版过《通往犯罪的思想：在思想与犯罪行为之间颇有争议的联系》(1997年)。

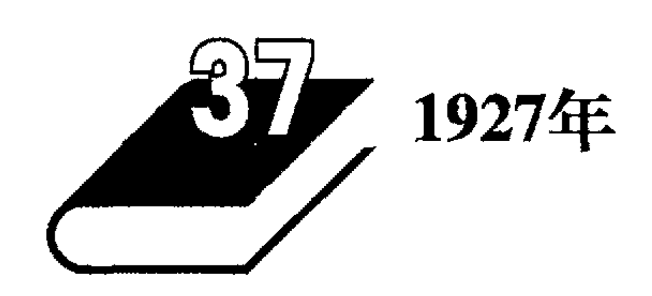
深入阅读

劳安·布里曾丹，《女性的大脑》

约翰·M·戈尔曼，《幸福婚姻七法则》

阿尔弗莱德·金赛，《女性性行为》

史蒂芬·品克，《白纸一张》



1927年

由于我们的思想方式受到一定的限制，我们的自主性要比想象中的少得多。

伊万·彼得洛维奇·巴甫洛夫，《条件反射》

“条件反射是普遍发生的现象，它们的建立是每天生活中的一个完整过程。我们能够识别出发生在自身及他人身上的条件反射，被称为‘教育’、‘习惯’和‘训练’，所有这些都只不过是生物出生后建立的新的神经连接后形成的反应。”

“如果一种动物不能够与其生存的环境形成确切的对应关系，迟早都会停止生存……举一个生物学的例子：如果不能捕捉到食物，动物就将被其他动物吃掉，如果它们不能从大火中逃离，就会葬身火海，很快它们就会灭绝。因此动物必须要通过某种方式对环境的变化有所反应，它们的这种反应活动会保护物种的延续。”

第 37 章

伊万·彼得洛维奇·巴甫洛夫

你也许听说过巴甫洛夫和他著名的小狗，但是他究竟是怎么样一个人？他对心理学的贡献又有哪些呢？巴甫洛夫1849 年出生于俄国中部，他本来被期望沿着其父亲的足迹成为东正教教堂里的一名牧师，但是阅读达尔文的著作激发了他，他逃出了当地的修道院，到圣彼得堡大学学习化学和物理。

在大学期间，巴甫洛夫开始对生物学产生极大的兴趣，并且与好几位杰出的生物学教授一起在实验室里进行研究工作。那时的他，作为一名消化腺和神经系统方面的研究专家已经有了一定的知名度。作为一名生物学家，巴甫洛夫并没有思考太多心理学的新科学，然而他的研究工作却使他对"条件"颇有见解，或者说是动物（包括人类）为了应对他们所处的环境而发展出的新反射的方式。

《条件反射》是从俄文翻译而来的，是一本演说集，最初是1924 年由巴甫洛夫在圣彼得堡的军事医学院发表。书中用枯燥的细节总结了由他的小组通过 25 年的研究最终获得诺贝尔奖的经过。这里，让我们看看巴甫洛夫究竟发现了什么以及这些发现对于人类心理学的意义。

作为机器的动物

巴甫洛夫在《条件反射》的开篇就指出了当时大家普遍对于脑部知识了解匮乏的事实。他感到遗憾的是，大脑虽说已经成了心理学的主导，但对它的研究也应该被生物学家们所保留，因为他们可以搞清楚构成大脑的物理构造和化学元素。

他赞赏哲学家勒内·笛卡儿，因为其早在300年前就已经将动物视为机器，它们会根据所在环境中的刺激产生可预见的反应，以此来获得一定的平衡。这些反应是神经系统的一部分，并且发生在一套神经通路之内。这些反射反应之一就是唾液的产生，如同巴甫洛夫最初研究的那些狗体内消化腺的反应。他想通过化学方法分析在不同条件下，动物对食物的反应所分泌出来的唾液有什么不同。

但是在他早期的实验中，巴甫洛夫注意到一些奇怪的东西。在狗的唾液反应中存在着一种心理元素，也就是说，只有当它们简单地认为自己将可能会得到食物时，才会有唾液的分泌。笛卡儿关于自动反应的观点显然并非如此简单，巴甫洛夫想要着手进一步地深入研究。

建立条件反射

如果并不是一个简单的自动反应的话，那么他决定以狗为对象，尝试进行一系列刺激，看看究竟将会令它们的唾液分泌有什么不同影响。为了确保实验得以实时观察到过程，他不得不进行一个小手术，在狗的腮部唾液腺位置连接一个导管，引出唾液，并用精密仪器记录唾液分泌的滴数。

巴甫洛夫对狗给予了各种各样的刺激，例如节拍声、蜂鸣声、钟声、泡泡声以及嘶哑的声音，不同的热度、对狗不同地方进行抚摸以及间歇间闪的灯等等。这些刺激都是在给狗食物之前给予的，所以当狗再一次听见、看见或感觉到一定的刺激时，它

就会开始分泌唾液，即使食物还没有出现。仅仅是听到节拍器的声音就会产生唾液，即使没有看到食物。生物学上狗在听到节拍之后的反应与当它真正看到食物之后的反应之间并没有什么不同。对狗来说，节拍器——而不是一碗肉——开始“代表”食物了。

巴甫洛夫意识到，动物对其所处环境有两种类型的反射或反应：

- 天生的或无条件反射（例如：当狗开始进食时就会分泌出唾液，以帮助其消化）。
- 习得的或条件反射，通过潜意识的学习而产生的（例如：当狗在听到铃声之后开始分泌唾液，因为这个声音就“等同于”将要得到食物）。

事实是反射可以被灌输形成，这样一来它们就变为动物天生反应的一部分，这使巴甫洛夫意识到，如果说一种动物真的是其所在环境刺激下的机器，那么这个机器也是非常复杂的。他指出大脑皮层，大脑中最为发达的部分，是具有非常高的可塑性的，许多神经通路与其相连。所谓的本能可以被习得——或者忘掉，因为他同样可以说明反射可以被抑制或消失，只要将食物与狗并不喜欢吃的东西相联系即可。

然而巴甫洛夫同时指出了建立条件反射的局限性。它们要么随着时间的推移而渐渐被遗忘，要么这些狗有时都没有对刺激作出任何回应，只是睡着了。他总结说大脑皮质不能过度劳累或改变太多。似乎狗的生存和适当的功能发挥都需要它保留在脑部构造中一定程度的稳定性。

对于环境的反应

巴甫洛夫注意到，动物对其环境的反应方式分为两个层次。第一个层次是“神经——分析”，运用感官去发现是什么东西；第二个层次是“神经——合成”，去建立一些事是如何与其存在的

反应与知识相适应之间的联系。举例来说，为了生存，一条狗就必须要有能力迅速判断出某一事物对它是否有威胁。

巴甫洛夫在一些实验当中还尝试去掉了一条狗整个的大脑皮质，这使得狗变得更像是一台反射机器。它仍然保留着它的无条件反射，这些都被装置进它的大脑和神经系统之中，但是却不能恰当地对环境做出反应——它仍然会走，但是如果碰到哪怕是一个小小的障碍物，如一条桌子腿，它就不知道该怎么办了。相反，如果是一条正常的狗，即使在环境刺激或某些新东西方面有一个微小的改变，一个"调查性反射"就将使它们竖起耳朵或嗅出气味。一条狗可能会花费大量的时间简单地"调查"，为了让其对环境的反射得到完全的更新。

巴甫洛夫知道，他的实验结果并不仅仅适用于狗。生物体越发达，他说，"它的繁殖与外部世界接触的复杂性以及实现更为多样，对外部条件的适应能力就越强大"。"文化"和"社会"都可以理解为一个对反射进行管理的复杂系统，人类与狗的唯一不同就是他们的条件反射超过了自然反射。人类可以通过"文明"显示出其对环境的反应。

人类的条件反射

《条件反射》的最后一章关注于巴甫洛夫的研究工作对人类的应用。考虑到人类有着比狗复杂得多的大脑皮层，巴甫洛夫非常谨慎地对自己的著作进行了大量阅读。然而，他同时指出下列问题：

- 人类被培训、遵守纪律以及灌输文化的方式与如何教狗学会东西的方式并无大异。我们知道，学习的最好方式就是循序渐进，同样地让狗建立起条件反射也是一步步来的。正如他在狗身上发现的，人类必须像学习东西一样，也要学会放弃东西。
- 巴甫洛夫有一个特殊的隔音建筑是专门为他的实验建

造的，因为他发现外部的刺激会影响到条件反射的能力。同样的，我们中的大多数人在看书时，如果一旁同时放着电影，就会分神；我们还会发现在享受一个假期或脱离常规的节奏之后，就很难再“静下心来做事”。同狗的反应一样，当遭受极大的刺激之后，由于不能很好地将精神与存在着的思想和反应相融合，就会出现神经症和精神病。

- 狗的反应是不能够被预测到的。巴甫洛夫回忆，当一次彼得格堡的著名洪水肆虐到实验场地时，一些狗开始变得兴奋，一些狗变得害怕，还有一些狗退缩到后面。同样的，我们也永远不可能预测到一个人在情感上将有何反应，例如一次强烈的侮辱或一个深爱之人的离世。这些反应看起来似乎反映了两种常见的心理上的反应，在狗和人身上都产生了休克认知——神经衰弱（疲劳、退缩、停滞）和癔症（神经兴奋）。

至于最后一点，巴甫洛夫的言外之意是进化已经令我们不能对一件重大事件作出反应——我们必须考虑处理它的一些方式。为了最终重新回到一种稳定的状态，我们不得不将我们所经历的事情融合。“战斗或逃跑”的现象是面临挑战时，神经系统自我保护的一种短期内的方式。从长远看来，我们做出的反应确保我们可以最终返回一种与我们的环境相平衡的状态。

最后的评论

巴甫洛夫将大脑皮质视为一台复杂的接线总机，成组的细胞在那里产生出不同的反射。总是有空间为那些即将建立起来的新反射准备，但是同样现存的反射也可能被改变。他的狗的确有“自动的”特点，但是与此同时，它们的反射和反应也都是可改变的。那这对人类来说有什么意义呢？尽管我们赖以生存的很大部分时间是借助于习惯或文化适应力，但是我们具有能力改变

我们的行为模式。我们同任何动物一样，都容易受到环境的影响，然而同时，我们同样具有打破现有模式的能力，如果它们最终被证明与自己的兴趣并不适应的话。通过环境给予我们的反馈，我们知道了哪些是对生活有效的反应，哪些不是。

巴甫洛夫的研究对生物学里的行为主义学派产生了非常大的影响，该学派认为人类在可预知的对刺激的反应以及能够被环境塑造出特定的行为方面与狗几乎没有什么不同。对于核心的行为主义者来说，自由意愿的观点将是个神话——无论在一个人身上灌输了什么，他都将会以态度或行为的方式将特定的东西表现出来。然而，巴甫洛夫自己的观察结果似乎与之相反。举例来说，他指出，许多狗的反应是不可预知的。即使条件已经产生了，仍有它们犬类性格的表达发挥空间。鉴于我们人类有着更大的大脑皮质，会有多少剩余的空间供不同的表达之用呢？

《条件反射》透着一种非常缓慢、科学的风格。这反映了作者对经验事实、秩序和纪律性的钟爱，巴甫洛夫并没有让自己的个人性格有过多的流露，虽然他是一位魅力十足、有趣的人物。尽管他对共产主义持批判态度，可是在布尔什维克革命以后，他却得到了“蓬勃发展”，列宁曾宣判一项法令，认为巴甫洛夫的研究工作是“对全世界的工人阶级都具有重大意义”。

鉴于他对这项法令的宣布持怀疑态度，颇具讽刺意味的是巴甫洛夫的名字会与心理学联系在一起。他专注于可测量的生理反应几乎与弗洛伊德学派沉浸于“内部的驱动力和愿望”的方法完全相反，然而正是由于他的专注，才使得心理学研究开始有了更坚实的科学基础。

伊万·彼得洛维奇·巴甫洛夫

伊万·彼得洛维奇·巴甫洛夫1849年出生于俄罗斯中部城市梁赞，是家中11个孩子中的长子，他的父亲是一名乡村牧师。在圣彼得堡大学学习期间，他在支配胰腺的神经方面研究显著，和同学阿法纳希也夫共同完成了第一篇科学论文《论支配胰腺的神经》，获得研究金质奖章。1875年他在获得自然科学硕士学位以后，又进入外科医学学院（后改名为军事医学院）继续攻读医学博士学位。在那里，他获得了一次奖学金，后来担任起生理学教授。他的博士论文主题是神经对心脏收缩的促进作用与实验。

1890年巴甫洛夫应聘成为圣彼得堡军事医学院药理学系教授，在那里他的大部分研究集中在消化腺和条件反射。他还是一个大型研究小组的负责人，组内成员绝大多数都是年轻的科学家。

他获得过许多荣誉，包括成为俄罗斯科学学院的会员、1914年荣获诺贝尔医学奖、1915年被授予法国秩序荣誉勋章。1881年他与谢拉菲玛结婚，她是一位教师，他们有4个儿子和1个女儿，但长子出生仅数月就不幸夭折，其中一个孩子后来也成为了一名生物学家。

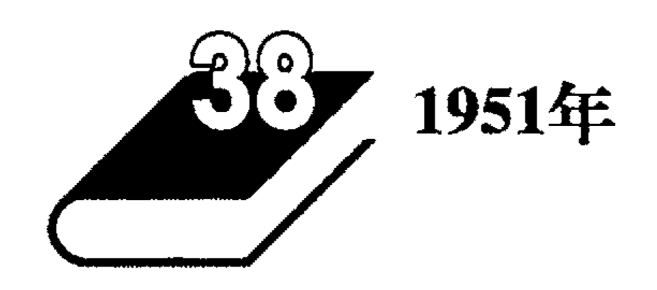
1936年巴甫洛夫去世的时候仍在他的书房里工作，享年87岁。

深入阅读

威廉·詹姆斯，《心理学原理》

V.S.拉玛钱德朗，《寻找脑中幻影》

B.F.斯金纳，《超越自由与尊严》



1951年

在身体世界里感受每一分钟的活力。倾听你的身体,不要生活在抽象里。

福律兹·培尔斯,《完形治疗法》

"你本想通过许多不断的努力将自己保持完整,这其实是不必要的。你没有分离成碎片或产生'怪异的行为',除非你故意阻碍,强迫注意力不断地'思考'并积极干预你的行为趋势。相反,你的体验会开始变得和谐并且更富有意义。"

"我们中的一些人没有心灵或直觉,一些人没有站立起来的腿,没有眼睛或耳朵,没有自信心。"

第 38 章

福律兹·培尔斯

位于美国加州海岸的伊斯兰机构曾是 20 世纪 60 年代社会革命的中心。它表面上是处于边缘地带，实际上是栖息在太平洋边高高耸立的陡峭山坡上，它吸引着众多前来拓展自我和期望摆脱社会种种制约因素的人们。福律兹·培尔斯，一位心理学家，他从小在前卫的柏林长大，为了逃离希特勒的德军迫害到了美国，因此伊斯兰机构在他看来像是一个精神家园，他在那里花费了大量的时间，直到 1970 年辞世。

充满魅力，有时敏感，这就是培尔斯。他是早期美国西海岸个人发展方面的大师之一。他的哲学观是现代的男女们想得太多了，他们本应该用心去感觉和行动。他的口号是"解放你的想法吧，跟着你的感觉走"，与反文化的内涵完美地契合。

《完形治疗法》是培尔斯与杰出的激进派学者波尔·古德曼、一位学院教授以及培尔斯的一位病人拉尔夫·海夫莱共同写成的一部书，成为了一种新型心理治疗方法的宣言。尽管他曾经接受过弗洛伊德心理分析方面的训练，但培尔斯发现对抗性的小组会议往往才是穿透一个人心理"防弹衣"的最好方式，能够让他们表达出真实的、充满活力的自我。

想要从阅读中得到一种兴奋的感觉的话，《完形治疗法》恐

怕不堪此负，阅读它将是一个艰涩的过程，需要投入相当多的注意力才行。它的目的，就是奠定格式塔治疗方法的理论基础。它的主题是要摆脱正常的社会角色所强加到人们身上的紧身衣，为了生活在“此时此刻”。这使它成为一本非常具有前瞻性的著作。不难想象，这本书在20世纪50年代的美国出现时，看起来会有多么的新奇。

格式塔心理学的观点

你是否曾经见过那样的图画，就是当你从一个角度看到的是一位漂亮的妇人，可是接下来，你却看到在同样的一幅图中，出现的却是一个年老的女巫？如果答案是肯定的，那么你就曾有过一个格式塔的经历。德语中的“格式塔”这个词在英语中没有准确的对应翻译，它的大概意思是代表了“形状”或“形式”，或者某物的完整性。心理学上的格式塔学派(代表人物有马克斯·威特海默、沃尔夫冈·科勒尔、科特·勒温、库尔特·戈尔茨坦、兰斯洛特·罗恩·怀特以及阿尔弗雷德·柯日布斯基)指出，在视觉认知的实验中，当一个不完整的画面放到眼前时，大脑总是试图“使画面完整”。我们总是会在一个“陪衬”或背景中寻找出一个“人物”，也就是说，以忽视另外的东西为代价而关注某一事物，在一系列混乱的色彩和形状中找寻出意义。

培尔斯吸收了格式塔心理学的观点，并且从中形成了自己的治疗形式。他想要将完整性的想法运用到获得个人幸福感之中，并且借用其概念，即一个人总会被某些主导需求所影响，当这种需求被满足时，又会重新回到背景之中再准备满足另一个需求。所有的器官都会以这种方式管理自身，以此来获得它们生存所需要的东西。

然而，人类的问题在于，我们的复杂性可能会搅乱简单的需求，满足相平衡的局面。我们可能会压制一些需求，同时过度重视另一些需求，或者我们的生存观点发生扭曲，以使我们相信必

须以某种特定方式维持自身的状态，即使对外部世界来说，我们的做法相当愚蠢。我们的主导需求变得与我们自我的感觉完全契合，但是这种自我的感觉不再是流动的或弹性的，而是一种神经质的自我。它已经丧失了觉醒的能力。

根据传统的弗洛伊德的分析方法，“医生”会试图“理解”这样的人，通过深入他们的思想，将他们作为一件物体来治疗。格式塔式的分析方法，与之相反，将人视为他们所处环境的一部分，思想、身体、环境都被融合在一起进行考虑。与心理学中倾向于将东西分解成碎片来看的方式不同，格式塔治疗方法思考的是全部的整体。用培尔斯的话来说：“格式塔的观点是原始的、没有扭曲的、自然地对待生活的态度，也是对待人类的思考、行为和感觉的态度。对于一般人来说，都是在充满了分裂的氛围中成长起来，已经丧失了他们的整体性和完整性。”

人们会发现所缺失的部分

闻嗅、触摸、品尝、聆听和观看都是我们与外部世界的“接触边界”。当某些人开始将他们自己视为一个孤立的物体时，他们就停止了感觉、接触、兴奋的存在感。培尔斯意识到，现代生活，每天坐在有空调的办公室里，是如何麻醉我们的。我们必须会降低感知的水平和能力，变得更加循规蹈矩，没有任何惊奇存在。但是人们在临死之前又会说些什么呢？并不是“我多么希望能够寻求更多的安全感或赚到更多的钱”，而是“我多么希望曾经能够把握住机会，做更多的事情”——也就是说，能够与生活有更多的接触。

培尔斯指出，一些人的确在与他们的环境进行接触，他们处于一个兴奋的状态。他们正在感觉着“生活”，以一种方式或另一种方式，一直都是。神经质的人，与之相反，不愿意去冒险体验与世界的接触，而是退回到他们自己的内心世界之中，并不会成长。健康的人们会参与到生活里：“大快朵颐地享用美食、坠入爱

河并享受爱情、积极进取着、冲突着、沟通交流着、感知着、学习着……”

与接触相反的是“融合”，遵照教导行事，处理问题多出于习惯或看待事物时用“应该”具有的方式。培尔斯举了一个例子，某人正站在书架前捧着一本现代艺术的书在看，他觉得自己正在直接地感受艺术作品，可实际上“他正在直接感受着他最喜爱的期刊中那些艺术评论”。人们在生活中被赋予了太多沉重的期望，这些期望将使他们基本的本性有所缺失，而在我们的生物本性与社会之间的差距导致了性格中的漏洞：“我们中的一些人没有心灵或直觉，没有自信心，没有眼睛或耳朵。”培尔斯曾令人震惊地对他的小组成员说。在格式塔治疗中，人们会发现自己所缺失的部分，在治疗过程中重新拾起丢失的进取心和敏感度。

感觉你的身体

培尔斯看到了内省与觉察之间一个显著的差异。觉察是自发地感知吸引你的东西——感知你正在做的、感觉的、计划的。内省，则是考虑同样的活动时，以一种评估的、正确的、控制的、干预的方式。认识到这个差异是有重要意义的，因为传统的心理学包括假设即我们可以分析自己，就像是我们的大脑和身体在某种意义上可以分开考虑一样，但是这样的分析只会使我们变得神经质，只有再次与我们的感觉相联系才会使我们重新得到理智与世界之间的快乐平衡。

《格式塔治疗法》中介绍了许多实验，是培尔斯曾经用来帮助人们增加觉察的，比如告诉他们“感觉你的身体”。通过静止地平躺，用心感觉身体的每一个部分，你就会发现一些地方感觉像是“死的”，在另一些地方你可能会体验到疼痛或不舒服。仅仅是简单的行为，注意到身体某些地方的肌肉或关节就可能让你意识到你的肚子有些僵硬或者你的胃有一点疼痛。培尔斯写道：“神经质的个性由于没有对肌肉的操纵给予注意，从而引发了相

应症状。"通常情况下,实验结果是人们会意识到他们要么成为一个爱唠叨的人,要么被人唠叨。

在另一个实验中,培尔斯让人们告诉他们自己每一时刻都看到了什么,做着什么,也就是说,比如"我正坐在这个椅子上,这个下午,正看着放在我前面的桌子。此时,大街上传来了一辆汽车驶过的声音,穿过玻璃的阳光正照耀在我的脸上"。之后,他问他们在做这些的时候,在体验的时候,感觉到哪些困难。他们总是回答说:"什么困难?" 所以只要你全身心地投入到此时此刻,注意和感觉你周围的环境,你就不会有任何烦恼。抽象的烦恼和焦虑只会在你"离开"你的环境时才会输进大脑。一些人发现根据培尔斯的提示,意识到他们正常的意识里是多么缺少对"现状"的感知,从而成功地中止了不耐烦、烦躁焦虑的感觉。

不要再麻木地生活

格式塔治疗法的目标就是让人们不再像麻木的人那样生活。许多人发现他们真正地活在现实中只有一小部分的时间,当他们意识到的时候,这将是一个突破。

我们中的大多数人都会发现,我们努力视为不存在的一些事总是会回来。故意地降低注意力或者压抑自己,意味着我们永远不能够改变或解决这个问题。如果过去发生了某些可怕的事情,培尔斯教我们必须要将它全部地带到现实中来考虑,甚至再次采取行动,为了能够"支配"它,试图去忽视它只会带来更大的烦恼。

健康的成年人需要具有认真劲儿和责任感

培尔斯认为,健康的成年人不会完全地依照孩子的方式生活。然而像自发性、想象力、好奇心以及对事物的关注等特点我们还是应该保持的——如同所有伟大的艺术家和科学家那样——我们不应该因为"责任感"的存在而让生活失去色彩,不

要一味地去寻找意义。

孩子们在认真方面要比成年人做得好，即使在游戏中也表现得相当投入。他们可能突发奇想地就会离开一个活动，但是当他们对某事感兴趣时就会旁若无人地全身心投入。有天赋的人也会保持这种非常直接的认真劲儿，但是一般成年人在做事时通常就没那么认真了。

培尔斯指出，我们所想的要有“责任感”，很多时候只会简单地阻止自己强烈地感受生活。正如他提出的：“习惯性的世故、防备、不给承诺以及过度的责任感是绝大多数成年人都具有的特点，是神经质的，而自发的、充满想象力的、认真的、快乐的感觉是孩子们的特点，才是健康的。”

最后的评论

培尔斯的哲学观是要做你所感觉到的事，而不是去做你应当做的事，这使他在许多人的心中都留下了深刻的印象。20 世纪 60 年代，他用一首著名的“格式塔祷诗”总结出了其观点中的精髓：

“我做我的事情，你做你的事情。
我生活在这个世界上并不是为了要实现你的期望，
同样的，你在这个世界上也不是为了实现我的期望。
你是你，我是我，
如果我们有缘偶遇了彼此，那将是美好的，
而如果没有，也没有关系。”

有些时候，诗中的最后一句都会被用在海报上，因为它与许多人的灵魂产生了共鸣。但是培尔斯也经常会嘲笑那些追求“喜悦”、“刺激”和“高潮”的人，并在他们的治疗中点明了辛勤工作的重要性。没有人想要自己的隐私被侵犯，当得知他们的个性中存在着哪些漏洞时，那些不愉快的、原始的经历常常会让人们不禁哭泣。然而培尔斯指出，我们只有在承认自己确实在停滞不前

之后，才有继续前进的可能。

如米尔顿·艾瑞克森一样，培尔斯也是阅读身体语言的大师。在小组会议中，他总是会较多地对人们说话时的声调变化以及坐姿感兴趣，而不是他们说话的内容。按照规定，人们不允许谈论不在屋子里的人，加强格式塔治疗方法中对“此时此刻”的认识强度。他戏称自己为人群中的“可恶探测器”。

培尔斯同时也喜欢谈论进攻性。他认为，能够控制住愤怒这个特性使人超越了基本动物。我们往往会扼制自己的疲倦或厌烦，但实际上我们应该像猫那样，打个哈欠，伸伸懒腰，再将自己投入到工作之中。身体需要什么，我们就应该给它什么，以确保维持平衡的状态。在你自己的身体中有没有哪一部分需要是被你忽视了的，因为你曾以为它不是一个好人应该具有的呢?重新让它们复活吧，让自己成为一个完整的人，好好倾听自己身体的真实感觉。

福律兹·培尔斯

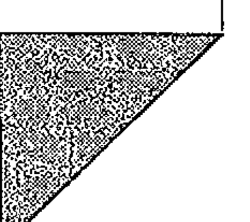
福律兹·培尔斯1893年出生于德国柏林一个中低阶层的犹太家庭中，他1926年获得的医学学位。毕业之后，他在位于法兰克福的军人脑伤医疗机构任职，在那里他受到了心理学家古德斯坦、存在主义哲学思想以及新弗洛伊德学派的卡伦·霍妮和威廉·莱何的影响。

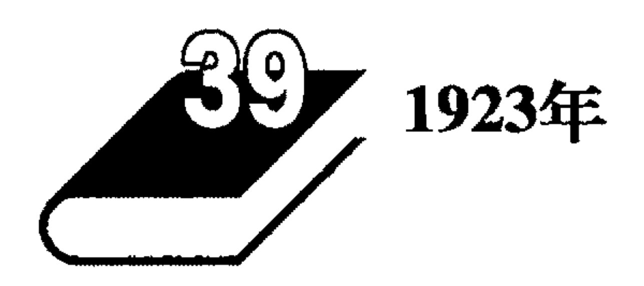
20世纪30年代早期，由于德国对犹太人来说已变得越来越不安全，培尔斯和他的妻子劳拉转移至荷兰，之后又到了南非。他们在那里创建了自己的心理分析诊所，以及南非精神分析研究所。但是渐渐地，他们与传统的弗洛伊德学派的精神分析法分道扬镳，逐渐发展出格式塔治疗研究方法，在《自我，饥饿和进攻性：对弗洛伊德理论和方法的修订》(1947年）中有所阐述。1946年培尔斯夫妇移居到美国纽约，1952年他们与古德曼一同创建了纽约格式塔治疗研究所。培尔斯夫妇在分手之后，培尔斯转移到加利福尼亚州，而劳拉和孩子仍住在纽约。1964年至1969年间，培尔斯是伊斯兰研究所的精神学撰稿人，1969年他搬至加拿大，在那里创办了一个治疗交流会。

在他去世的前一年，培尔斯出版了《格式塔实录》(1969年)，内容涵盖了他在伊斯兰参加的编年史会议记录以及他的自传《进出垃圾桶》。

深入阅读

史德奈·罗森，《催眠之声伴随你：关于米尔顿·艾瑞克森的教学故事》
卡伦·霍妮，《我们内心的冲突》
R.D.莱因，《分裂的自我》
亚伯拉罕·马斯洛，《人性能达到的境界》
卡尔·罗杰斯，《论成为一个人》





1923年

孩子们并不是简单的小大人，不会进行有效的思考——他们只不过有不同的想法而已。

吉恩·皮亚杰，《儿童的语言和思想》

“儿童的逻辑是一个无限复杂的问题，每一方面都遍布着难题——功能性和结构性的心理问题、逻辑的问题甚至认识论的问题。想要在这个迷宫中迅速找到出路并不是一件轻而易举的事，并且所有的问题都是与心理学相联系的。”

“儿童……似乎要比成年人说得多。几乎从他们口中说出的话都有着一股评论的基调，比如‘我正在画一顶帽子’，‘我做得比你好’等等。因此，儿童的想法似乎要更社会化、不太能够进行持续和孤立的研究，然而这些只是表面看来是正确的。孩子们对语言控制的能力较低，简单的原因就是因为他们并不知道如何控制自己。尽管他们会几乎不间断地说着什么，但是他们却很少会将自己置于他人的角度来思考问题。”

第 39 章

吉恩·皮亚杰

阿尔弗莱德·金赛在投身人类性行为的研究之前,曾花了数年时间收集五倍蜂的标本,并发表对其的研究文章。同他一样,吉恩·皮亚杰在将关注点转向人类问题之前,也曾是自然世界的观察大师。当他还是一个少年的时候,就经常漫步于山间小溪及瑞士西部的高山之间收集蜗牛。1918 年当时年仅 22 岁的皮亚杰,即以一篇研究瓦莱州山区的软体动物的论文,获得了纳沙特尔大学自然科学博士学位。

这些年来他所学到的知识——先观察，之后分类——使他能够很好地梳理儿童想法的问题，虽然该问题已经吸引了大量的理论研究，但是并没有多少是真正对儿童的情况进行坚实科学的观察。进入到这个领域之后,皮亚杰的主要愿望就是希望他的结果都是从事实中来的，无论这些事实看起来有多么奇怪或自相矛盾。他作为一名科学家，对哲学有着不同寻常的出色掌握，因为儿童的心理可以说是一系列互相纠缠在一起的认识论问题,皮亚杰决定将焦点放在脚踏实地的议题上,诸如:“一个孩子为什么会说话?他在跟谁说话?”以及“为什么他会问如此多的问题？”

如果这些问题能够有答案，他知道这将会对老师们有极大

的帮助，正是读者主要面向教育家们，他写出了这本《儿童的语言和思想》。大多数儿童思想问题的研究者们都把重点放在了儿童心理学的性质方面——儿童被认为应当怎样，因为他们没有成年人那么多精神方面的能力，而且会犯更多的错误。但是皮亚杰认为，并不是儿童多什么或少什么的问题，他们只是在思考方式上完全不同而已。存在于成年人与儿童之间的交流障碍并不是因为信息上的差距，而是决定于他们拥有的在各自的世界里完全不同的看待自身的方式。

为什么儿童要跟自己说话

在书中的开篇几页，皮亚杰问了一个自己都承认是很奇怪的问题："当一个孩子说话时，他倾向于满足的是哪些需求呢？"任何神志清楚的人都会回答说，语言的目的是与其他人进行沟通交流，但是如果实际情况是这样，他又好奇于为什么当周围没有人时，孩子们也会说话呢？甚至为什么连成年人也会自己跟自己说话，无论是内心独白或者嘀咕出声音来。显然，语言并不能简单地归结于只有交流沟通的功能之一。

皮亚杰在日内瓦的卢梭研究所进行了他的研究，该研究所于 1912 年成立，主要用于对儿童的研究以及教师培训。在研究中，他对 4 至 6 岁的儿童进行观察，记录下来他们在学习和游戏中所说的每一句话，并且在书中包含了他们这些"对话"全文。

皮亚杰很快发现的是——并且每一个父母都可以证实——即当孩子在说话时，很多时候他们并没有特别地对某人说。他们正在大声地说出自己的思考。他识别出了两种说话类型，自我中心的和社会化的。在自我中心的类型中包括以下三种模式：

- 重复——并不直接对人说话，说出单词只是因为简单地喜欢它。
- 独白——在孩子们的行为或游戏之后进行的评论。
- 集体独白——当孩子们在一起显然都在说话的时候，实

际上他们并没有考虑其他人在说些什么(例如:在一间屋子里,10个孩子分别坐在不同的桌子旁,也许会出现嘈杂的说话声,但实际上他们都在跟自己说话)。

皮亚杰指出,直到一定的年龄(他认为大概是7岁)以前,儿童都没有"语言控制力",但是他还必须要说出任何脑子里闪现的东西。他写道:"一个幼儿园或育儿所就是一个社会。"因为儿童认为他们自己就是宇宙的中心,根本不会有保护隐私的想法,也不会避免对他人进行侵犯。与之相反,成年人因为自我中心主义相对缺乏,不得不适应一个完全社会化的说话模式,许多事情被留在脑子里没有说出来。只有疯子和儿童,会把想到的东西都说出来,因为只有他们才会认为自己是最重要的。正是由于这个原因,孩子们能够在他们的朋友面前总是滔滔不绝地说,但是从来都不会从朋友的角度看待事情。

儿童自我中心形成的部分原因是他们语言中含有一个重要部分,即伴随有手势、动作和声音,这些都是他们不能说出来的话,他们的语言并不能够表达出每一样东西,所以儿童不可避免地会部分地成为他们自己思想的囚徒。对于这个问题我们可以这样理解,一个成年人对语言的掌握能力越强,他的理解力就越强,他们至少会留意关注其他人的看法。事实上,语言会让人们超越自己,这也是为什么人类的文化会如此重视语言,必须将它教给孩子们——它能够使儿童最终走出以自我为中心的思想。

不同的想法,不同的世界

皮亚杰借用了心理分析学中对两种类型想法的区分:

- 直接的或智能的想法,有一个目标,能将目标与现实相连,并且用语言交流它。这种想法基于经验和逻辑。
- 间接的或自闭症的想法,会有目标的存在,但是都不是有意识的,也是不能应用于现实的,它的产生是基于对欲望的满足,而不是建立在事实基础上的。关于这种类

型想法的语言是幻想、神话和符号。

例如：对于直接想法来说，水是具有一定性能并且服从特定规律的，它与物质一样是设想出的概念；对于间接想法来说，水只不过是与欲望或需求相关的——是能够被喝醉、或被看到、或得以享受到的东西。

这个差异帮助皮亚杰归纳出了儿童在11岁以前想法的发展。儿童在3至7岁时普遍具有自我中心主义的想法以及自闭症想法的存在，但从7至11岁开始，自我中心的逻辑就为知觉智力的发展让路了。

皮亚杰设计了一些实验，实验中儿童被要求讲一个他们听过的故事或解释一些东西。在孩子们7岁之前，他们并不真正在乎那些听他们讲故事的人是否理解他们所讲的故事或原理，他们会描述，但不会分析。但是7至8岁的孩子，他们并不认为其他人能够理解他们的意思，因此试图给出一个值得信赖的客观的理由，但是那个年龄，他们的自我中心主义还不能够使他们客观，当遇到他们不能解释的或不知道原因的，他们就会编造。但是年龄更大的儿童，他们就会理解对真相进行正确的渲染意味着什么，也就是说，认识到发明和现实之间的不同。

皮亚杰注意到，儿童是以"架构"的形式思考，这使他们得以关注一件信息的整体而不是对每个细节都在意。当他们听到了自己不明白的东西时，儿童并不想试图分析这些句子的结构或单词，而只是想掌握或创造出一个总体上的意思。他指出，在精神发展方面的潮流总是从融合到分析，在七八岁之前，儿童的思想基本上都是融合的，但是后来会发展出分析的能力，这也标志着从青少年思想到成年人思想的转变。

儿童的逻辑

皮亚杰对儿童尤其是那些7岁以下的儿童，能如此多地运用他们的想象力而感到十分好奇。他注意到这是因为他们并不

会运用演绎或分析的想法，不能够在“真实的”和“不是真实的”之间做出坚定的划分。因为他们的想法中并不存在因果关系和证据，任何事都是充满可能性的。

当一个孩子问成年人“如果我是天使的话，会发生什么呢”的时候，这个问题本身并不值得思索，我们因为已经知道这种情况是不可能真实发生的，但对一个孩子来说，任何事情不仅仅是可能的，而且是可以解释的，因为他们并不需要客观的逻辑。为了满足他们的思想，所有需要的只是动力，举例来说，孩子会认为球想要从山坡上滚下来，所以它就滚下来了。6 岁时，一个男孩儿可能会觉得一条河之所以会从山坡上流下来，是因为它想要这样。一年之后，他将会这样解释“水经常会从上坡流下来，这也是为什么它现在从这个山坡上流下来的原因”。

为什么那么多小孩子总是喜欢不断地问“为什么”，因为他们想要弄清楚每一个人或事的意图，他们并没有意识到只有某些事是有着意图的。后来，当孩子们可以理解绝大多数事情都是被引起的而不是有意图发生的时候，他们的问题就变得与因果关系相关。在他们理解原因和结果之前的那段时间正好与他们自我中心主义的时候相重合。

这个“假装的世界”，正如我们以优越的方式对其加上的引号，对于年轻的孩子们来说，是冰冷的感觉、残酷的现实，因为在他们的心里，任何事都会根据他们自己的意愿和动力被赋予意义。实际上，正如皮亚杰观察到的，一个孩子的世界看起来是如此美好，根据他们的理解，根本不需要逻辑再来支持他的想法。

成年人经常会觉得想要理解孩子们是非常困难的，因为他们忘记了在孩子们的思想里，逻辑并不存在。我们不能让孩子们在达到一定的年龄之前，用与我们一样的方式思考。每到一个年龄，孩子们就会获得与环境之间一种特别的平衡感。也就是说，他们在 5 岁时的思考和感知方式就可以完美地解释他们的世界，但是当他们 8 岁的时候，同样的方式就不会起作用了。

在后来的著作中，皮亚杰探讨了精神发展的最后阶段，从11岁或12岁时开始，青少年所具有的质疑的能力、抽象思考的能力、判断的能力以及思考更久远的可能性的能力使他们基本上与成年人一样了。从这个意义上说，这些能力只是增加不增加的问题，而不会有质的变化。

最后的评论

尽管在精确的时间划分上存在一定的争议，可皮亚杰关于儿童发展的阶段总体上还是经受住了时间的考验，他对学前教育和学校教育的影响也是深远的。

然而，皮亚杰从来不把自己视为一位儿童心理学家，而是一位关注于知识理论的科学家。他对儿童的观察拓展了沟通交流与认知的理论，因为他对儿童思想的研究使成年人对其有了更为清晰的认识。举例来说，并不是仅仅孩子们才用架构来感知世界——成年人同样不得不容纳和吸引新的信息，以使其与我们已经掌握的信息相符合。

皮亚杰开创了"发生认识论"，即一种研究认识的结构、发生、发展过程及其心理起源的学说。它反对传统的认识论，把建构主义与结构主义统一起来，以认识论为目标和起点，通过生物学的方法论的类比，采用发生学的方法，建构于主客体相互作用活动之上的儿童发展心理学。他将思想看作是相对任意的创造过程，形成于人们自身的世界观所产生的对现实的解释。教育必须要把这些模式考虑进去，而不是简单地灌输事实，否则的话，信息将不会被孩子们吸收。过去那种教育模式会培养出愚笨的墨守成规的人，而皮亚杰在他那个时代率先建议我们应该教育人们具有创新性，成为创造性思维的思想家，在意自己思想的主观性，然而在适应新情况时又表现出足够的成熟。因此，他最初观察儿童的语言和思想的实验也为成年人如何体会儿童的想法以及对此的新理解提供了有益见解。

吉恩·皮亚杰

吉恩·皮亚杰 1896 年出生于瑞士西部的纽沙特尔，他的父亲是当地一所大学的中世纪文学方面的教授。皮亚杰在生物学方面表现出浓厚兴趣，在离开学校之前，他就已经发表了几篇生物方面的科学文章，1917 年他出版了一部自传体哲学随笔小说《求索》。

1918 年获得瑞士纳沙特尔大学博士学位之后，皮亚杰开始研究儿童的语言发展。1921 年经日内瓦大学克拉巴莱德的邀请，皮亚杰由巴黎回到日内瓦任日内瓦大学卢梭学院“研究主任”。1925 年到 1929 年期间，他在纳沙特尔大学担任心理学、社会学以及科学哲学的教授，之后他重回日内瓦大学，担任了 10 年科学思想史的教授，兼任卢梭学院助理院长，他同时还在瑞士教育当局任职。1952 年皮亚杰成为索邦大学(位于巴黎)的一位基因学教授。1955 年起，皮亚杰就担任日内瓦“发生认识论国际研究中心”主任，直到 1980 年去世。

皮亚杰的主要著作包括：《儿童关于世界的概念》(1928 年)、《儿童的道德判断》(1932 年)、《儿童智慧的起源》(1953 年)、《生物学和知识》(1971 年)以及《对意识的掌握》(1977 年)。

深入阅读

爱德华·德·博诺，《横向思考》
阿尔弗莱德·金赛，《女性性行为》
史蒂芬·品克，《白纸一张》



2002年

基因科学和进化心理学显示，人类的行为不单单是因为环境社会化的影响结果。

史蒂芬·品克，《白纸一张》

"许多人认为，要承认人的本性，就要同意那些种族主义、性别歧视、战争、贪婪、种族屠杀、无政府虚无主义、反对派的政治等。同时他们忽视了儿童和弱势群体。任何承认思维是一个天生的固有组织的观点都会使人们震惊，不是因为它可能是一个正确的假设，而是因为那样思考可能是不符合道德规范的。"

"人人都有一套关于人的本性的理论。每个人都会提前猜测别人的行为，这就意味着我们需要一套关于人们为何保持那样的状态的理论。一套不言而喻的关于人类本性的理论——人类的行为是由思想和感情引起的——根深蒂固的植根于我们思考别人的习惯中。"

第 40 章

史蒂芬·品克

关于“天生还是教育所致”的辩论早已经在我们的耳朵上磨出了茧子，这关系到我们是生来就具备某些优点和天分，还是完全在我们的文化和环境中被塑造成型。在 20 世纪 60 年代和 70 年代，人们把行为心理学家、人类学家、社会学家关于环境塑造人的一切说法奉为圭臬。他们为了尽力营造一个更加和平和没有性别歧视的世界，就给他们的孩子布娃娃而不是玩具仿真枪做礼物。每一个有孩子的家长都知道，小孩一出生就与他周围的孩子不同。实验认知心理学领域的翘楚，史蒂芬·品克在《白纸一张》一书中纠正了许多宣称人类思维是可塑性的观点，并且揭穿了号称我们所有的行为都是社会化的结果的神话。

品克将我们不愿意承认是生物性的本质决定了人类的本性，与维多利亚时代人们不愿讨论性的情况联系在一起，并且说这样的情况其实违背了公共政策、科学研究甚至我们如何看待彼此的方式。但是他并没有简单地站在“基因决定一切的，文化一无是处”的立场上。他的注意力在于揭示一个事实，即我们人类的本性有多少是被大脑中的类型所决定的，同时文化和环境对我们有多大的影响。

每个人生来都是一张白纸吗

启蒙哲学家约翰·斯图亚特·米勒指出了经验和人类思维可塑性的重要特点，并将其描绘为一叠有待被书写的白纸，这一观点后来被世人称为“白纸理论”。品克将这一概念定义为“人脑没有天生的结构，因而能够由社会和我们自己去随意书写”。这包含着这样一个逻辑假设，即每个人都是平等的，而我们今天也正确地接受了这一观点。除非是智力上或身体上存在极为严重的残疾，每个人都能达到人生的任何一个状态。

但是，这一认可也带来了这种观点，即生物的力量在判断人们会怎样时不起任何作用。约翰·B·沃特森在其《行为主义》(1924年)一书中有一篇文章这样吹嘘：“如果给我12个健康的婴儿，我就能把他们塑造成任何他想要的成人的样子，不管是医生、艺术家、乞丐还是小偷。”

尽管行为主义不再是心理学的正统权威，但是它有关一个完美的空白大脑的观点却还顽强地延续着。品克认为，它已成为“现代智力生活的世俗宗教”。这很好理解，我们不愿回到一个强调人与人之间的生理差异的时代，因为这看起来容易滋生种族、性别或阶级的歧视和偏见。但讽刺的是，白纸理论所创出的真空却允许极权政权去使用它甚至滥用它，这些政权认为他们能将大众塑造成任何他们想要的样子。品克问道：“到底我们还需要多少个‘人类工程师’项目才能使白纸理论最终消逝？”

人类的大脑是经过上千年的竞争形成的

品克指出，人类的思维绝对不会是空白的，因为根据达尔文的进化论，人类的大脑是经过上千年的竞争形成的。人类拥有解决问题的敏锐思维的大脑确保了他们在竞争中胜利并且将基因遗传了下来。思维之所以可塑是因为存在“选择出来”了它。

进化生物学家和一些进步的人类学家都已经展示了一系列的“社会建构”因素，例如情感、亲情以及性别之间的差异，事实上这些因素规划着我们的生物性。唐纳德·布朗绘制出了他所称的“人类的普遍特征”，这包括无论处于何种发展水平之下的何种社会的全球各地人们的普遍特征和行为。这些特征包括冲突、妒忌和统治，还有像我们期望的那些冲突的解决方案、道德感、善良与爱。

人类可以勇敢、聪明并且充满爱心，因为我们都在神经系统中遗传了祖先在战场上生存下来的体验，并且都能够在联系紧密的社区和平相处。品克总结道：“爱，意愿和良知也同样是‘生物性’的，也就是说，大脑在不断适应着进化的环境。”

我们生而不同

神经学家们大量的研究发现，我们出生的时候，大脑结构非常精细。例如：

- 同性恋者的丘脑下部前方的第三组织核间隙，通常比正常人少一些。这部分大脑被认为在性别差异上产生了作用。
- 爱因斯坦的大脑的颅顶骨处有很大的不同寻常的次生小叶，而这一部分对于空间和数字能力很重要。相比之下，对确认的谋杀者的研究发现，他们的大脑有一个小于平均水平的前头叶的大脑皮质，而这操控人们如何作决定和制止冲动。
- 出生时分离的双胞胎被发现具有极其相似的智商水平、语言、数字技能、个性特点如内向或外向、温顺程度以及对生活的满意度。他们甚至有相同的怪异个性和行为习惯如喜欢赌博和看电视。这不仅说明了他们有完全相同的遗传物质，而且说明他们大脑的实际物理构造，如大脑皮层某些部位的沟和褶皱以及大小也是几乎完

全一样的。

- 人们曾经认为,很多情况仅仅是由一个人的成长环境造成的,而现在发现,这是有遗传根基的。这些情况包括精神分裂症、抑郁症、自闭症、阅读障碍以及语言能力损伤。这些情况发生在很多家庭里面,并且很难根据环境因素来预测。
- 心理学家把个性划分为五个范畴:内向型或外向型;神经质型或稳定型;不好奇型或善于接受新事物型;温顺型或很有主见型;有责任型或无方向型。五种范畴的所有类型都是可遗传的,我们个性的40%至50%与这些基因倾向有关。

品克意识到,如果我们害怕基因会影响我们的大脑,那么我们在思考和行动上会完全受基因控制。然而,基因仅仅包含了一个肯定的"可能性"——它们决定不了任何事情。

最后的评论

品克将对白纸理论的观念与伽利略时期的宇宙观加以比较,伽利略时期,人们相信物质的宇宙建立在道德规范的基础上。同样,今天的道德和政治敏感性也意味着关于人类本性的生物学基础,尽管是科学数据,也被意识形态所横扫。我们担心这些事实将会导致"价值观的土崩瓦解",并且会导致我们所生活的社会某种控制力的丧失。

品克引用契诃夫的一句话:"当你向一个人展示他是什么样时,他会变得更好。"只有坚持我们是谁和我们是什么样子,在生物学、基因科学和进化心理学的指导下,我们才能继续前行。可能有很多人类的本性特点我们不愿意承认,但是否认它们并不会使它们消失。

《白纸一张》这本书是一部大块头,会耗费你一定的时间去阅读和理解。对它的阅读是一次充满智慧和力量的旅程,并且可

能会打破你许多固有的观念，或者给这些观念打下更为坚实的科学的基础。阅读此书后，你就会轻易地理解品克能够在流行科普作家中脱颖而出的原因，他能将科学的庄严感和高度的娱乐风格完美地结合在一起。

史蒂芬·品克

史蒂芬·品克1945年出生于加拿大的蒙特利尔,他在麦吉尔大学和哈佛大学获得学位,并且在哈佛大学获得实验心理学的博士学位。他因对语言和认知的研究而广为人知。

品克担任马萨诸塞技术学院的心理学教授一直到2003年，在此期间同时还担任认知神经研究所的主任。品克教授目前供职于哈佛大学约翰斯通家庭心理研究所。

他的其他作品包括:《语言的直觉》(1994年)、《思维是如何工作的》(1997年)、《视觉认知》(1985年)、《词汇和概念语义学》(1992年) 以及《单词和规则:语言的成分》(1999年)。

深入阅读

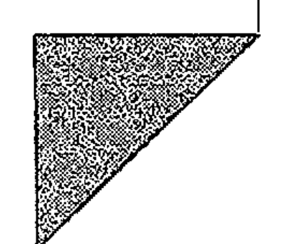
劳安·布里曾丹,《女性的大脑》

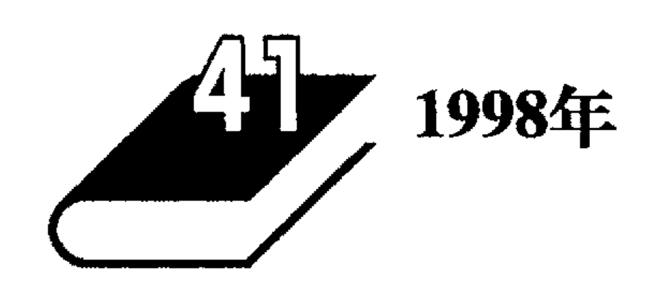
汉斯·艾森克,《个性的不同层面》

威廉·詹姆斯,《心理学原理》

安妮·莫伊尔和大卫·杰塞尔,《脑内乾坤》

V.S.拉玛钱德朗,《寻找脑中幻影》





1998年

研究神经学中的奇怪案例可以使我们进一步了解自己。

V.S.拉玛钱德朗，《寻找脑中幻影》

"对于不再是毛茸茸的灵长类动物来说，他们已经进化成了有一些奇特之处的物种，因为它们会回头观望，询问自己的起源，他们的大脑不仅要发现其他大脑的工作机制，并且还会对自我的存在提出问题——我是谁？死后会发生什么？我的思想仅仅来自于大脑中的神经吗？如果这样的话，那么自由思想的范围是什么呢？正是因为这些问题的独特性，加上大脑在努力探寻答案试图了解它自身的运行机制，才使得神经学如此引人入胜。"

第 41 章

V.S.拉玛钱德朗

什么是意识？什么是“自我”？关于这些问题，哲学家们已经讨论了千年之久。现在随着人们对大脑本身了解的加深，科学也加入了这场讨论。世界顶尖的神经科学家之一，V.S.拉玛钱德朗认为，目前对于大脑的研究仍然不够成熟，还处于早期理解的阶段，不会像爱因斯坦提出的相对论那样，成为关于意识方面的大理论。

V.S.拉玛钱德朗与布莱克斯利合著的《寻找脑中幻影》是本畅销书，揭示的是对于思想神秘性的研究。读完此书，你将不会再将举起胳膊或抓起被子当做理所当然的事情，当科学家倾向于提出理论，然后再找论据去支持该理论时，拉玛钱德朗所做的却与之相反——他专门寻找现在科学还无法解释的医学方面的特例，对于那些对这方面感兴趣的读者来说，或许本书中最突出的信息是许多先前被诊断为“发疯”的病例，现在被理解为大脑线路的短路。看起来一个人有疯狂行为并不代表他发疯了。

本书是一本讲述基本颅侧解剖知识的书，但同时也充满了娱乐性。V.S.拉玛钱德朗喜欢福尔摩斯，他坦承自己还不如一个平均意义上的科学家，同时他还从莎士比亚、印度教的宗教领袖古鲁以及弗洛伊德的著作中汲取灵感。《寻找脑中幻影》一书思

路宽泛，可读性很强。即便你从没有听说过丘脑和凹凸褶皱皮层，也会让你不忍掩卷，乐趣尽在阅读中。尽管本书形式有些散漫，但拉玛钱德朗用一种非正式的风格表达了他对于一大群灰色的湿细胞能产生自我意识的惊叹。

大脑的细节

拉玛钱德朗注意到了这样一个令人吃惊的事实："在只有一粒沙子那样大小的大脑里包含了 10 万个神经元、200 万个轴突和 10 亿个突触，它们都在互相'交谈'。"他详细地描述了大脑的 4 个部分，描绘了大脑"核桃的两半"。每个半球控制着身体另一侧的动作，即左半脑控制身体右侧，右半脑控制身体左侧。无论你是在思考还是在演讲，左半脑总是在"说话"，它代表着理性意识；而右半脑更多地与情感和对人生的整个看法有关。人们常以为前脑凸起部分是大脑最"人性"的部分，在此基础上，人们展示智慧，做出计划与判断。

其他特点有：

- 胼胝体，连结大脑左右半脑的神经通道。
- 脊柱顶端的延髓，它控制着血压、心率和呼吸。
- 大脑中心的丘脑，控制除味觉外的所有感官，人们认为它是大脑中原始的部分。
- 丘脑下部，它与"驱动力"如进取心、性和恐惧有关，也与荷尔蒙分泌和新陈代谢功能有关。

尽管有了这些基本知识，拉玛钱德朗仍然认为我们对于记忆和感知是如何发生的仍然不是很明确。比如说，记忆是否储藏于大脑的特定区域，还是遍布整个大脑？他认为这两种说法都可能是正确的，大脑的不同部分有不同分工，正是在了解大脑不同部分如何协作的过程中，我们渐渐了解了"人性"是怎么构成的。

幻肢的症状

《寻找脑中幻影》这本书讲的是什么呢？拉玛钱德朗最擅长的是治疗麻痹疾病。在切除或麻痹肢体后，人们仍有正常肢体感觉。最糟糕的是麻痹疾病会带给人们很多痛苦，人们只想知道这种疾病是在神经系统的哪个部位产生的，为什么在肢体被切除后，人们大脑中仍觉得四肢还存在着？在做过实验和与患者沟通后，他得出了这样的结论：大脑中有一个肢体形象，其中包括胳膊与腿，当失去某个肢体后，大脑可能需要一段时间才能适应接受这一事实。

传统观点认为，失去四肢对一个人的打击太大，所以他常会幻想自己的肢体仍然存在，或者否认自己已经失去某个肢体。但拉玛钱德朗指出，他见到的大部分人都不是神经质的，他有一位生来就没有胳膊的患者，但却很清楚胳膊的用途。这就说明大脑本身具备协调四肢的功能，而且很乐于利用该功能，尽管感官信息表明没有肢体可以协调。他还提到了一个病例：一个生来没有前臂的女孩经常使用“手指”来做简单的数学计算。当一个人失去四肢时，他们的大脑仍在发送信号想要使用四肢。但是经过一段时间之后，接到的没有四肢的反馈信号将会使这种感觉消失。与截肢者不同，生来就没有胳膊的人从没有接到类似的反馈，所以他们的大脑总是相信他们是有胳膊可以用的。

为什么大脑会否认肢体瘫痪

在许多情况下，病感失认症患者都拒绝承认他们的胳膊或者腿已经瘫痪，但是只有当瘫痪的是左胳膊或者左腿时，这种高否认的情况才会发生。为什么会发生这种混乱状态呢？仅仅是幻想吗？还是仅仅因为是左边的肢体？

拉玛钱德朗从两个大脑半球的不同分工来解释此问题。左半球创造信仰体系或现实模型，它天性顺从，“常倾向于墨守陈

规”。因此当出现与模型不符的新信息时，它就会通过否认或压制来维持现状。而与之相反的是，右半球的工作是挑战现状，寻找不一致的地方，以及发生的一切变化。如果右半球受损，则左半球就可以不受约束地走“否认与虚构”的老路。失去了右半球对现实的检验，思维很容易就会踟蹰于自我迷惑的路。

大脑会不惜一切代价保持自我

拉玛钱德朗对于病感失认症患者的研究工作看起来是印证了弗洛伊德的防卫机制的理念，也就是说，我们思想和行为的目的是维护我们对自己的已有看法。神经学研究的任务是从大脑构架而不是从心理方面来看为什么人们会变得理性，为什么会逃避现实。最好的方法就是研究具有否定模式的患者，因为他们的防卫机制较集中，功能强化。

大脑会尽一切可能去维持对自我的已有认知。这大概是因为大脑和神经系统涉及许多不同的系统，所以需要有一个大的想象幻觉将这些系统联结起来。为了生存，成为社会人，找到伴侣，我们需要做一个有自主控制权的人，但是控制我们言行的只是我们身体的一小部分，其余部分都是自行运转，不需要控制的。

奇妙的案例

拉玛钱德朗提到了托马斯·库恩和他的标志性作品《科学革命的结构》，书中提到科学便是要找寻隐藏案例，并努力使之适用于已有理论，但是拉玛钱德朗完全颠覆了此种理论，他认为可以通过研究奇怪的案例找出普遍规律，他提到如下三个案例：

- 凯卜葛拉斯幻觉症是一种相当罕见的病症。病人通常神志清楚，但却深信他身边非常熟悉的人例如父母、子女、配偶、兄弟等是冒充者。通过对此种病人的观察，拉玛医师得以探讨人类如何辨认人脸以及如何与过去的记忆

挂钩。

- 单侧忽视症是指患者倾向于表现为脑损伤位置的对侧的半侧视野空间的外显加工受到损伤(如左侧忽视的病人将不能给左边身体穿衣、吃盘子左边的食物、注意左边的物体、阅读书页左边的单词甚至是一个单词的左半边)，但对在忽视视野的视觉信息的内隐加工却保持完好的现象。例如:艾伦不吃盘子左侧的食物,不给左脸化妆甚至不刷左边的牙齿,尽管和她一起生活的人十分小心地照顾她,她还是会很容易就发生脑中风,尤其是在大脑的右顶叶。
- 科塔尔氏综合征是一种奇怪的病症,患者相信自己已经死了,并且声称自己已经闻到了肉体腐烂的味道,看到了虫子从他们的尸体中爬进爬出。拉玛钱德朗认为这种想法源于大脑感官区域于四肢体系之间的断层,使大脑无法处理情感。患者基本上感觉不到任何情感,因此觉得生命不再，于是大脑只能用人已经死亡来解释这种现象。

什么是意识

这些奇怪的案例可揭示大脑是如何运作的。我们每个人理所当然的就认为世界是这个样子,但一旦某些联系出了错,我们的整个认知体系也就会出错。我们就会认识到我们对现实的认识更像是一个大大的幻觉,使我们得以在这个世界生活下去。如果我们每时每刻都得处理完全真实的认知,我们终将一事无成,我们需要有一定量的现实认知,大脑在这方面做得很好,只有当大脑运作出错时,我们才会意识到意识的平衡性有多么重要。

大脑的杏仁核和颞叶对意识而言极为重要。拉玛钱德朗认为,如果没有它们,我们就会变成效率极高的机器人,同时不知道自己在做些什么。大脑系统不仅告诉我们如何做事情,也在告

诉我们如何做好。拉玛钱德朗用了一整章的内容讲述日益增强的宗教情感与颞叶之间的联系，当这一联系受损时，人们看待事情的角度就会突然发生极大的转变。能否赋予不同事物不同意义，能否讨论我们是否有意识，是区别人与别的动物的关键，但是如果这一功能受损或者改变，人们就可能会经历过量的意义。

最后的评论

拉玛钱德朗说，人类历史上最伟大的革命将发生在我们真正理解自我的时候。他号召人们对大脑进行进一步研究，这不仅是为了满足我们的好奇心，也因为它是一些“肮脏”的东西的源泉——战争、暴力、恐怖主义。

神经学讲的是大脑解剖和线路方面的知识，我们在起步时需要这方面的知识，但更大的任务是理解大量灰细胞和我们自由意志感官之间的关系。拉玛钱德朗说，即使这感官是大脑产生的幻想，以确认我们是生存着的，它也是我们与宇宙在哲学、精神层面得以沟通的原因。这在动物的世界里是独一无二的，大脑是宝贵的，因此我们应该珍视它，并对它进行进一步的研究。

V.S.拉玛钱德朗

V.S.拉玛钱德朗生长于印度，在医学院毕业后，到英国接受临床神经内科医师的训练，而后他从英国剑桥大学取得神经科学的博士学位，如今已经是位著名的脑病变专家，在美国加州大学从事认知医学的研究，目前是圣地亚哥加州大学大脑与认知中心教授与主任，同时也是沙克生物研究中心研究团队的一员。他曾获英国牛津大学万灵学院奖助金、荷兰皇家人文与科学院喀珀斯金质奖章。

拉玛钱德朗在世界各地巡回演讲，获得美国神经学会特别演讲荣誉，并主持2003年英国广播公司"里斯讲座"系列演讲。《寻找脑中幻影》也被制成两部系列纪录片在英国第四频道和美国公共广播公司播出。他的其他作品包括：《人类大脑百科全书》(2002年)、《显现的思维》(2003年)以及《人类意识的简短旅程》(2005年)。

合著者布莱克斯利是《纽约时报》的科技作家，擅长于神经科学的认知研究。

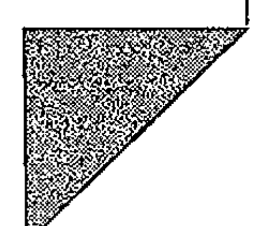
深入阅读

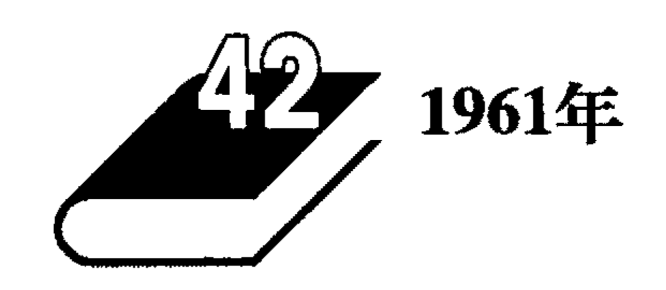
维克多·弗兰克尔，《追寻生命的意义》

安娜·弗洛伊德，《自我及心理防卫机制》

威廉·詹姆斯，《心理学原理》

奥立弗·萨克斯，《错把太太当帽子的男人》





1961年

真正的一个人是指你可以无拘无束地做你自己，别人也能够清楚地看到你的潜力和内心。

卡尔·罗杰斯，《论成为一个人》

> “就好像一个人慢慢地在痛苦中发现他向世人呈现的面具背后的自己，甚至他会发现一直用以欺骗自己的那张面具背后的自己……由此，他越来越变成了真正的自己——不是一味追求与别人一致，不是愤世嫉俗地否定所有感情，也不是充满理性地追求名利，他成为了真正的人。”

第 42 章

卡尔·罗杰斯

你是否曾在与某人长谈之后感到伤痛被治愈？是否曾有某种关系让你觉得再次有了良好的自我感觉？这些感受很可能产生于信任、公开、坦诚的环境中，有人非常关注你，真正倾听你的诉说而不去做评判。

作为一名心理学家和咨询师，卡尔·罗杰斯将良好关系的这些特征应用到了自己的工作中，这使得传统的“心理学家——患者”的模式产生了革命性的转变，该模式曾经在建立成功的人际关系方面得到了广泛应用。

罗杰斯是为了帮助那些求助于他的人而从事高级咨询师这一职业的，但是在尝试的过程中，他开始意识到这一模式有效性较低，要想取得进展，更多的要靠坐在咨询室里的两个人之间进行深度理解，并取决于信息的公开程度。存在主义哲学家马丁·巴伯“肯定他人”的理念对罗杰斯的影响巨大。这种观点是指肯定他人的潜力，可以看到他/她“生来便是要成为什么样的人”。这种强调可能性的转变(相对单纯的解决问题而言)，使得罗杰斯和亚伯拉罕·马斯洛成为了新的人类心理学领域的权威。他们的理念便是我们今天耳熟能详的个人成长与人类潜能的理念。

《论成为一个人》不是一整篇文章，而是罗杰斯 10 年来文章

的汇总，凝聚了他在心理治疗这一行业30年来的智慧。尽管该书并不是十分通俗易懂，但只要你抓住了要点，你就会在掩卷时感觉受益匪浅。

让每个人都做他们自己

在作为心理学家进行培训时，罗杰斯自然而然地接受了由心理学家来控制与患者之间的关系的观点，他的工作应该是将患者当做物体来进行分析、治疗，但后来他却得出了这样一个结论：让患者主导治疗过程会更有效。由此便开始了他的著名的以客户/患者为中心的理疗方式。

除了试图“修理”患者外，罗杰斯认为更重要的是绝对聆听患者是如何倾诉的，即使这些话语听起来是错误和奇怪的，甚至是愚蠢和站不住脚的。这种态度允许人们接受他们所有的思想，并且在经过一段时间后，他们将治愈他们自己。罗杰斯总结出了他的哲学——“简单成为我自己并且使别人称为他们自己”。当心理学研究围绕着实验室小老鼠的行为展开一段时间后，他相信让“疯狂”的病人设定治疗的方向是对他职业的一个巨大挑战，许多人也在谴责他的想法。

如果这些还不够的话，罗杰斯就打算放弃平静的想法并集合客观聆听患者倾诉的治疗学家。他坚持理疗师具有自己的个性，拥有表达他们自己感情的权利。例如，在感到敌对或烦恼的这段时期内，他将不能假装成一个高兴的、独立的治疗者。如果治疗没有答案的话，理疗师不能谎称有了结果。理疗师和患者之间的关系应该建立在一种真理上，必须将情绪和感觉包含在治疗的过程中。

罗杰斯工作的要义是认为，生活是一个流动的过程。他相信，成功的人应该去接受他们自己“是正在流动的变化，而不是一个完成品”。人们往往会犯下试图控制经验的各个方面的错误，他们的个性并没有植根于现实之上。

成为一个真正的人

罗杰斯发现，当人们第一次去看心理医生或者理疗师时，他们自己常常给出一个原因，比如妻子或丈夫的问题，或者是雇主的问题，或者是他们自己不可控制的行为的问题。不变的是，这些"原因"并不是真正的问题。所有人遇到的实际上仅仅是同一个问题:他们真正的自己令他们感到失望。他们常在意别人是如何评价他们以及在假定情况下他们必须做什么。治疗使他们回归到生活中，他们成为了真正的人，而不是社会的反应体。

这种转变的一个方面是人们开始拥有应属于自己的所有情感，并且允许完全矛盾的感情(一个患者承认她对自己的父母又爱又恨)。罗杰斯的格言是"事实经常是友好的"，它能够区分一个人的感情和感觉，真正危险的是我们拒绝所感觉的。当每一种我们难以启齿的情感浮出水面时，我们应该意识到，让情感流露出来并不会给我们带来生命危险。

最后的评论

罗杰斯的影响超越了心理咨询的领域，他强调人们需要认识到自己更多的是作为一个流动的过程而不是一个固定的实体。这种思想导致了20世纪60年代的反文化革命。同时，看到他对今天的自我帮助者的影响是很容易的。史蒂芬·康威的"高效率人们的七种习惯"其中之一便是追求懂得与被懂。罗杰斯有一句非常能体现他的风格的名言，"关系中的进步是从来不能取得的，除非人们在说出自己的思想以及被聆听的时候是感到安全的"。这个"用你的激情生活"的呐喊也可以部分追溯到罗杰斯对过我们真正的生活的关注。

罗杰斯认为，心理学家的工作是世界上最重要的工作，因为最终拯救我们的不是心理科学，而是人们之间良好的相互作用。罗杰斯在他的治疗过程中创造了开放和透明的气氛。这些成果

如果能够在家庭、公司、政体中进行复制，将会大大减少焦虑，创造更多有建设性的成果。但是，关键就在于人们确实有一种了解别人和其他组织想要什么的欲望，尽管这样的愿望从来不简单，但是它确实能改变许多。

卡尔·罗杰斯

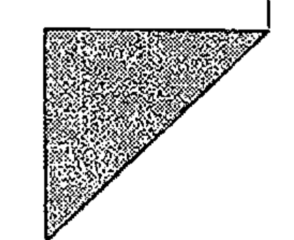
卡尔·罗杰斯 1902 年出生于芝加哥一个有着严格信仰的家庭，他是 6 个孩子中的老四。他在威斯康星大学学习农业和历史，但是他的目标是进入天主教会。1924 年他被纽约自由联合技术研究班录取。两年后，他感到自己对交易信仰存在疑问，于是开始在哥伦比亚大学师范学院学习心理学。罗杰斯于 1918 年获得硕士学位，在 1931 年荣获博士学位。

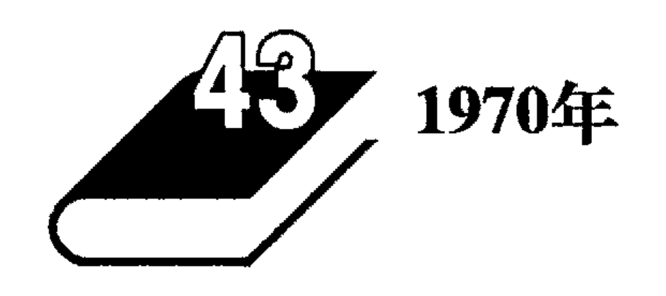
带着他的儿童心理学的博士论文，罗杰斯在纽约的兰开斯特获得了一个心理学家的职位，与问题儿童和过失少年们一起工作。罗杰斯在这个职位上工作了 12 年。1940 年在他的《问题儿童治疗方法》一书的支持下，罗杰斯在俄亥俄州立大学获得教授资格。他的具有影响力的心理咨询和精神疗法在 1942 年被公布于众。1945 年罗杰斯在芝加哥大学开始了 12 年的职业生涯，在芝加哥大学建立了一个心理咨询中心。

以患者为中心的疗法高度强化了罗杰斯的地位，提升了他的形象。1945 年罗杰斯获得美国心理学协会第一个独立科学成就的荣誉。1964 年罗杰斯奔赴加州大学拉霍亚研究中心西方行为研究所，一直工作，于 1987 年离开人世。罗杰斯关于冲突小组的工作，以及成人经验学习理论的贡献，使他在冲突解决领域广为人知。

深入阅读

罗伯特·博尔顿，《人际交往的技巧》
史奈德·罗森，《催眠之声伴随你：关于米尔顿·艾瑞克森的教学故事》
亚伯拉罕·马斯洛，《人性能达到的境界》
福律兹·培尔斯，《完形治疗法》





1970年

人类大脑的特质在于它的持续创新的自我认知感，这保证了即使在可怕的神经疾病面前，人类依然能够抵抗。

奥立弗·萨克斯，《错把太太当帽子的男人》

"尽管神经病学和心理学谈到了几乎一切事物，但是却几乎从不谈及'判断'——这就恰恰是判断的衰败……这正是构成了许多神经病理学无序的核心所在。"

"超级图雷特综合征，被强迫斗争，就好像没有任何其他人，仅仅是为了生存——成为一个个体，在不断的冲动下生存……奇迹是，在大多数情况下，他成功了——因为生存的动力，生存的意愿，作为不依靠任何人生存下去的独特个体的想法。我们绝对成为了最强的自己，比任何冲动都强，足以战胜疾病。健康的斗士，往往是最后的胜利者。"

第 43 章

奥立弗·萨克斯

《错把太太当帽子的男人》在世界范围内的畅销使得神经学家奥立弗·萨克斯声名鹊起。正如在书中开头写的那样,奥立弗·萨克斯对疾病本身和患者同样感兴趣。他一生的研究工作使他相信"什么人患了病"比"这个人患了什么病"更加重要。你不能将患者当做昆虫一样对待——你正在讨论一个自我。

这在神经学中是非常重要的,包含着一个具有机能障碍的大脑是如何经常影响一个人认知自己。萨克斯的书旨在体现即使人们正常的能力会背弃他们,离他们而去,但他们仍然保持着明显的独特性。对于目睹过很多奇怪案例的萨克斯而言,人们在面对精神和肉体上的缺陷时,展现出来的调整和再造能力,让人惊叹。

本书分为 24 章,详细地记述了一系列奇怪和有趣的事情,让人不忍掩卷。第一部分名为"损失",谈及了在遭受一些精神能力的损失后,重新恢复自我意识的人们。

吉米迷失的十年

如果没有记忆,是否可能有自我?萨克斯告诉了我们关于吉米的故事,吉米是萨克斯 1975 年在老人之家工作时认识的一个

47岁的男人。

吉米是一个英俊健康的人，并且非常和蔼可亲。他从学校毕业后就去了美国海军，成为了一个在潜艇上工作的收音机操作员。但是当谈及他的个人历史和家庭生活时，萨克斯注意到吉米都用现在时态讲话。他问吉米"现在是哪一年"，得到的回答是"当然是1945年"。对于吉米而言，战争胜利了，杜鲁门是总统，而且他渴望在退伍军人法的保障下上大学。他相信他还是19岁。

萨克斯走出咨询室，而当他2分钟之后又回来时，吉米看起来还不知道自己是谁，而且好像他们之间从未进行过交流一样。吉米明显生活在一个永远现在时的状态中，他的记忆停留在了1945年。在测试中，他能够用他的能力在沉默中毫无困难地解决复杂的问题，但是他会被周围世界巨大的变化所打扰。在他40多岁时，他不能拒绝在镜子里的人，但也无法对自己容貌的变化进行合理的解释。萨克斯认为，吉米陷入了一个"没有过去和将来，无休止的变化和毫无意义的瞬间"中。他诊断这种情况为科沙科夫症，是由于酒精引起的对大脑神经机能的损害。这种损害尽管不会引起大脑其他部分的变化，但会影响记忆。

萨克斯找到了吉米的哥哥，他的哥哥说吉米已经在1965年离开了海军，并且开始酗酒，因为一些原因，吉米经历了后退性的遗忘，记忆返回到了1945年。

萨克斯要求吉米写日记，以便知道前一天他做过什么。但是这样的方式毫无效果，吉米在读自己的日记的时候仿佛是在朗读别人的行为，好像发生在他身上的事情是发生在他人身上。吉米看上去已经没有灵魂了，在涉及自我的时候，一些东西已经缺失了。

萨克斯询问老人之家的负责宗教的工作人员，她们是否认为吉米确实丢掉了他的灵魂，她们答应观察吉米在教堂的行为后再回答萨克斯。当萨克斯在教堂观察吉米时，他发现了一个不

同的吉米。他看上去沉浸在宗教仪式和众人对神的崇拜中,在某种程度上比以前更加集中精神。这种高度集中的精神很显然足以克服他的正常的精神混乱。萨克斯写道:“记忆、精神能力、独立思想不能控制他,但是道德上的注意和行动完全能够控制他。”同样的情况也发生在吉米在花园中或者欣赏戏剧和音乐的时候。

因此,尽管吉米对我们感受到的正常经历的记忆毫无感知,但是在其他时间,他很明显还是一个很活跃的人,正在从经验中获得定义。通过一个个行为训练,他能够保持冷静的意识。他体内仍然存在“灵魂”或“自我”。尽管他患有疾病,但他已经找到了另外一种生存方式。

自我挑战图雷特综合征

《错把太太当帽子的男人》的第二部分的题目是“过量”。这种情况看上去包括的不是一个损失而是特定功能的超量:想象力的驰骋、过分夸张的感觉、不合理的过度表现、狂躁等这些高出一般情况的状态。实际上,给予人们正常状态下没有的高度强化的生命意识,当他们技能上出现问题时,这些条件给被治疗者一个对生命的强烈感情与渴望(尽管在他们的思维背后,这种感情不能持续)。这些功能夹杂着人的一致性,以至于一些方法可能不被用来治愈疾病。

关于神经病学过量的例子在1885年首先被描述。先锋神经学研究院的一个学生吉拉斯记录了一些痉挛、奇特的运动,诅咒、搞笑的噪音,疯狂的幽默以及奇怪的强迫行为的情况。这些症候群的程度是在不断变化的,对每个受害者来说,程度从温和到暴力表现都各有不同。因为它的无法解释的奇怪和相对的罕见,图雷特综合征已经被医学界遗忘了。

但是,这种情况从没有消失,到20世纪70年代,图雷特综合征协会的会员已经增加到了上千人。研究强调吉拉斯最初的

方向是大脑的失调，以“老脑”（人脑中最原始的部分）为中心，包括丘脑、下丘脑、大脑边缘系统和杏仁核，这些本能区域掌管着基本的个性。研究发现，图雷特综合征患者的大脑中具有比平常人更多的刺激神经传递苏，尤其是多巴胺传递苏（帕金森病人缺乏多巴胺），他们能用氟哌丁苯来治疗和预防过量的发生。

但是图雷特综合征不是简单的大脑问题，因为在某些时候比如唱歌、跳舞时，图雷特综合征患者会失去了他们正常的习惯与行为。在这种情况下，萨克斯观察到，人的自我看上去克服了他们的条件。正常人认为他们拥有他们的感觉、反应以及行动。因此，有一个强烈的自我意识是容易的。

大脑是令人迷惑的织布机

萨克斯指出，我们现在理解大脑的模型是基于电脑构建的。他问道：数字和程序真的能够替代我们体验过的真实情感吗？包括戏剧、艺术和音乐？我们脑中的记忆真的能被电脑反映出来吗？那么伟大的作家们，例如普鲁斯特的文学作品能够被电脑创造吗？当然，人类不仅仅是“思考的机器”，而是一个有着丰富的生活经历的生命体。有着对现实生活深刻的感知和具有完整性的代表“符号”特征。

英国生理学家查尔斯·谢灵顿将大脑想象成一个“迷惑的织布机”，持续不停地在编制各种意义的图形。萨克斯认为这种相似性能够比电脑更好地解释更具个人化的体验以及花费时间获得的意义。他自己的理解大脑相似性的方面是就“手稿和分数”而言。我们的生活和手稿相似，在前进的过程中逐渐发现意义。最终，我们透过棱镜抓住的生活不应该是科学化或者数学化的——这可能会是左脑的功能——而是艺术化的。对于右脑而言，它更多的牵涉到了我们感觉到成为“自我”的方面，意义必须从“经验和行为艺术化的场景和旋律”中获得。

从一个角度而言，人类通过神经系统调节以应对周围环境

的行为，看起来就如同高级机器人通过神经逻辑电脑应对环境一样。但是塑造“自我”需要更多的其他东西。萨克斯认为:“经验主义科学……没有将灵魂考虑在内，没有将决定人之为人的因素考虑在内。”正是这点与众不同,才使得他的病人在疾病来袭时,能够战斗下去。

最后的评论

只有当我们的神经功能出现了某种问题的时候，我们才能意识到平时自主控制的重要性，以及很多平时想当然的对待感觉的态度。萨克斯认为,我们是一种“融合的奇迹”。我们常常低估了自我意愿的强大，特别是在面临神经损害和神经疾病的时候。

如果大脑仅仅像电脑那样，那么它就不可能将自已从混乱的边缘拉回,重新建立意义和独立的感知。大脑不仅仅是简单的有效率的控制,更是为了完整性而努力的器官,它从无序的感知和经验中创造意义。

一幅油画或者一首交响乐不仅仅是颜料和声音节奏——它是意义。同样,人类终其一生,作出了更具成就的意义,而不仅仅是每个阶段的简单叠加。当人们去世时，我们不是为了逝去了“好的躯体”而悼念,我们进行悼念是因为他们代表了某种意义。正如萨克斯所写:无法限定的、充满意义的、珍贵的自我。

奥立弗·萨克斯

奥立弗·萨克斯1933年出生于英国伦敦，父母都是医生。萨克斯在牛津大学获得医学学位。20世纪60年代，萨克斯来到美国，在旧金山做了见习医生，并且在洛杉矶的加州大学度过了一段住院医生实习期。

他于1965年定居于纽约，在亚伯拉罕医院治疗失眠症患者的工作使他广为人知。他用当时还是实验性质的药品左旋多巴使很多人恢复了正常生活。这些实验成为了他的书《唤醒》的主题，随后本书成为了电影和戏剧的素材，成就了影星罗伯特·德尼罗和罗宾·威廉姆斯。

除了自己的实验外，萨克斯还担任爱因斯坦医药大学的临床神经学教授，以及纽约医药大学的神经学副教授。他还是穷人小姐妹信仰联合会的神经学顾问。他本人荣膺许多荣誉博士称号。

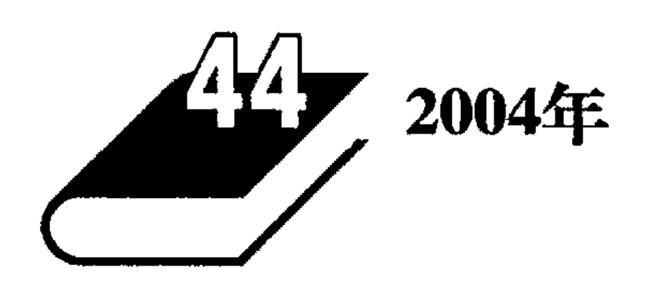
萨克斯的其他作品包括：《可见的声音：进入聋者无声世界的旅程》(1990年)、《火星上的人类生物学家》(1995年)、《色盲之岛》(1996年)和《钨丝灯叔叔：一个化学男孩的童年记忆》(2001年)。

深入阅读

维克多·弗兰克尔，《追寻生命的意义》

威廉·詹姆斯，《心理学原理》

V.S.拉玛钱德朗，《寻找脑中幻影》



2004年

令人矛盾的是，幸福和快乐的程度在于减少我们的选择而不是增加我们的选择。

巴里·施瓦茨，《选择的悖论》

"与其他负面情绪不同，比如愤怒、难过、失望甚至悲伤，遗憾之所以让人难以面对和忘怀，是因为假如当初你做出不同选择的话，也许就可以避免很多情境下的事情。选择权取决于你。"

"在上百万年基于简单区分的进化生存后，我们发现在生物层面上，人们仍然没有准备好如何在现代社会面对大量的选择。"

第 44 章

巴里·施瓦茨

有选择是好事还是坏事？基于心理学家、经济学家、市场研究学者和决策领域专家的研究发现，巴里·施瓦茨在《选择的悖论》一开始就一口气列举出了许多的事实和数据：他可以在当地的超级市场里买到多少种麦片粥；可以在看电视时选择多少个频道；他在服装店向售货员提出想要“合适”的牛仔裤时售货员根本不明白——因为在今天这个充斥着无尽多样性的时代关于“合适”没有标准。

施瓦茨举了一个生动的研究实例来说明这个问题。两组大学生被要求品尝巧克力并为巧克力评出等级，第一组学生被给予的是仅仅装有 6 块巧克力的小盒子，而第二组学生品尝的则是一大盒有 30 块巧克力。结果是：品尝小盒巧克力的那一组对巧克力的味道更满意，而品尝一大盒巧克力的那组学生甚至还没来得及区分清众多巧克力的包装。

这是一个令人惊讶的结果，因为我们会觉得更多的选择可能会让我们更满意——这是一种权力的形式。实际上，当选择更少的时候，我们似乎会对所得到的更为满意。施瓦茨认为，这种情况在富裕发达的国家也能经常发现，这是一种特殊的焦虑。也就是说，过量的选择反而会影响我们的幸福感和快乐感，因为选

择的增多并不意味着我们生活质量和自由度的实际提高。

作决定的成本不断增加

施瓦茨巧妙地指出了不得不作决定的时候成本的不断增加。

技术提高意味着节省我们的时间，但是技术提高同时也将我们带回了过去的觅食行为，我们现在不得不在成千上万的选择中找出我们真正所需要的。譬如，人们曾经一度在谁为他们提供电话和公共设施服务选择方面没有选择或者选择甚少。但是现在的情况却是，我们不得不继续使用原有的供货商的设备，为的只是避免在选择的海洋中迷茫以致失去方向，不胜其扰的考虑选择哪一家供货商只会是浪费时间。

就工作而言，我们的父母可能在一家公司度过他们自己整个的职业生涯，而今天的一代人基本上每两年到五年就会更换一份工作。我们经常在寻觅更好的工作，即便在目前的位置上我们感觉相当不错。

在我们罗曼蒂克的爱情生活中，选择同样纷繁复杂。即使我们已经找到了固定的“那一个人”，我们还是不得不决定：我们的住处应该离双方哪一方的家庭更近些？如果我们双方都是上班族，我们将住得离谁的工作地点更近些？如果我们有了孩子，谁会在家里和孩子待在一起？

施瓦茨发现，即使是在信仰方面，我们也是在自己选择信仰什么，而不是简单地接受父母带给我们的信仰。我们可以选择自己的身份，选择我们到底是谁。尽管我们生来就有种族性和阶级性，并且出生在不可选择的家庭里，但是这些在现在的社会里也不过仅仅是“包装”而已。它们曾经可以告诉大家很多关于你是谁的信息，但是现在，我们完全可以对它们视若无睹。

正是因为在选择中充满了许多的因素，有一点就必须要重视起来了——人们容易犯错误的思维特点。施瓦茨用了大量篇幅来阐述这一观点。就这种倾向性而言，做出“正确”选择的可能

性是很低的。错误的选择有时候后果甚微，有时候却非常严重。例如，在选择婚姻伴侣，选择上哪所大学这些方面，选择会塑造你的生活。我们拥有的选择可能越多，那么我们做出错误选择的风险赌注就会越大。我们就会开始论证："如果有那么多选择的话，我们怎么会弄得一团糟？"

施瓦茨总结了三点选择众多时给我们带来的后果：

- 每一个决定都需要花费更多的精力。
- 更容易犯错误。
- 这些错误所带来的心理后果是巨大的。

基于我们经常作出错误的决定，同时我们需要做的决定是那么多的情况，找出什么是"还不错的"比经常去寻求"最好的"对我们而言具有更大的意义。施瓦茨有趣地将人们归为了"最大化者"和"满足化者"。

"满足化者"是指感觉到不错的时候就会做出选择的人。他们在感到不错之后，就不会再去确认是不是还有更好的选择。这种需求导致他们在作出最终决定前，审视每一个可能的选择，不管是试穿15件套头衫还是更换10位伴侣。他们在发现某个情况达到自己的标准或者要求后，就会立即做出选择。在"满足化者"的意识里，并没有拥有"最好"的需要。

满足理论是由经济学家赫伯特·西蒙在20世纪50年代提出来的。西蒙的理论的有趣之处在于，如果你将作出决定所要耗费的时间成本考虑在内，"满足"实际上是最好的战略。

施瓦茨想知道：考虑到在选择的过程中付出的精力，"最大化者"事实上做出的是不是更好的选择呢？他发现在客观上而言，答案是"是"，但从主观而言，答案是"否"。他的意思是，最大化者可能认为，他们达到了选择的是"最好"的目的，但是选择的结果却未必能让他们快乐。他们可能会得到一个相对而言稍微好点的工作，得到稍微高点的薪水，但他们却并不会对新的位置满意。

作为“最大化者”，生活常常是苦涩的。如果我们做的每件事情都必须是恰如其分的好，否则我们就会陷入深深的自我批判中。我们经常会折磨自己，认为做出的选择并没有证明我们就是正确的，还会经常想，我们为什么没有尝试另外的选择？“早知如此，何必当初”极好地反映出了大部分“最大化者”作决定时的心态。这正如施瓦茨所言的卡通片人物穿着套头衫，上面印着“布朗大学，但是我的第一选择是耶鲁”。

与之相反，“满足化者”通常会原谅自己的错误，他们会想，“我在我面临的选择前做了我能够做的”。“满足化者”不认为能够为自己创造一个完美的世界，所以在面对不完美的世界时，就不会深受其扰。

研究结果显示，“最大化者”往往不那么快乐和乐观，与“满足化者”相比，更容易陷入抑郁。如果你想要更多的平静和生活满足感，做一个“满足化者”吧。

太多的选择会对我们造成压力

施瓦茨指出，在最近的40年里，美国的人均国民收入(将通货膨胀考虑在内)翻了一倍。家庭成员中从事洗碗工职业的数量由50%降到了9%，拥有空调的家庭从15%上升到了73%。但是同时期内关于快乐幸福的可测量指标却并没有增加。

真正提供给我们快乐和幸福的，是和家庭、和朋友之间的关系。于是悖论随之而来：密切的社会关系确实减少了我们的选择和生活中的自主性。以婚姻为例，事实上婚姻减少了我们拥有超过一个以上的浪漫伴侣或者性伙伴的自由。如果上述属实，那么幸福和快乐必然是和拥有更少的自由和自主性联系在一起的。施瓦茨提出了疑问——“难道是选择的自由性影响了我们的生活？”毕竟，花费在成千上万的选择上的时间本可以是用来维护我们珍贵的人际关系的。实际上选择不仅没有提高生活质量，反而可能削弱生活质量。在这个方程式的两端，有一些约束在某种

程度上应该放开。

施瓦茨通过他对癌症患者的一个研究得出结论，65%的人们自称自己如果患上癌症，他们将会选择操纵将要接受的疗法。但是在真正的癌症患者中，有88%的人并不想选择。我们认为我们想要选择，但是当我们真的拥有选择的机会时，它就变得不是那么吸引人了——太多的选择事实上会对我们造成压力。

为什么每件事要遭受比较的痛苦

施瓦茨指出，研究的结果证明在选择时过多的权衡会使人们在面临抉择时优柔寡断，不太开心。举例来说，当我们同时面临两个有吸引力的选择时，我们实际上可能一个都不会选。

为什么更多的选择不会让我们更开心？也许关键在于它们增加了我们的负责任的程度。研究证明，当我们知道我们的选择不可逆转的时候，我们会变得更开心。这是因为，当我们做出我们知道的不可改变的抉择后，我们就会努力来证明我们的选择是对的，并且在心理上会不遗余力。举例来说，如果在婚姻上我们抱着一种不定的态度，那么很自然的后果就是婚姻的牢固程度要被削弱。

过去，如果你居住和工作在一个蓝领的社区，你的所有朋友和你境况相似，那么当你中了彩票后，肯定会欣喜若狂。但是随着电视和网络以及其他新鲜事物的出现，我们就会和数不清的人进行比较。即使我们已经相对富裕，还是会有更多比我们有钱的人们。这种情况就是施瓦茨所称的“向上比较”，比我们境况好的人会让我们嫉妒、产生敌意、压力重重并且导致自尊程度的降低。

而与之相反，“向下比较”会使我们注意到，与那些没多少财富的人相比，我们是多么的幸运。这种比较会使我们的情绪高涨、自尊心增强同时焦虑的心态也会得到缓解。只用在早上和晚上对自己说“我有那么多的事情需要去感恩”。这种想法会让我

们与现实联系更紧密，同时增加我们的快乐和幸福感。感恩的人与其他人相比，往往更加健康、更加快乐、更加乐观。

因为更多的选择往往带来更多比较的机会，快乐和幸福的药方实际上是简单和具有双重性的：

- 作不可更改的决定。
- 经常感激你所拥有的生活。

最后的评论

大量的选择是造成我们心理痛苦的一个重要原因，因为它们涉及对错过机遇的焦虑和遗憾。这种特殊的痛苦，在过去所折磨的仅仅是为数不多的人们，但随着财富和选择机会的不断增加，这种流行病开始折磨越来越多的人。在当今的地球村，我们会想："为什么我不能和麦当娜一样著名？""为什么我不能和比尔·盖茨一样有钱？""为什么我的生活是那么的平淡无奇、毫无波澜？"比较无处不在。

如果你是一个"最大化者"，《选择的悖论》可能会改变你的生活。如果你把自己沉浸在"如果"的痛苦中，《选择的悖论》可能会让你明白，你对生活的满意程度并不取决于你的经历的质量，而是取决于你是否能够感知到事情是什么样和可能是什么样的鸿沟。

施瓦茨的书中有一组七个问题的问卷，通过这个问卷的测试，你可以清楚地看出自己属于"最大化者"还是"满足化者"。施瓦茨承认他本人属于"满足化者"，这一点也体现在了他的写作中。很明显，《选择的悖论》并不是那种苦心孤诣，将每一行文字、每一个辞藻都精心雕琢以达到"最好可能"的著作。但是，在选择和作决定方面，它是成功的。因为施瓦茨花费了数十年的时间来研究这些问题，对于它们将会对我们的幸福带来的冲击进行了认真的思考。

巴里·施瓦茨

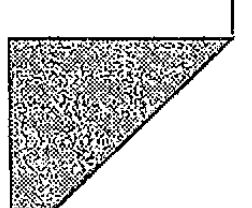
巴里·施瓦茨1968年在纽约大学获得学士学位,1971年荣获宾夕法尼亚大学博士学位。35年来,施瓦茨致力于他自己的限制生活中选择数量的研究,从事教学与科研工作。1971年施瓦茨成为斯沃斯莫尔学院心理学副教授,目前施瓦茨担任该学院心理系社会理论与社会行动领域卡特莱特讲座教授。施瓦茨结婚很早,婚姻美满。

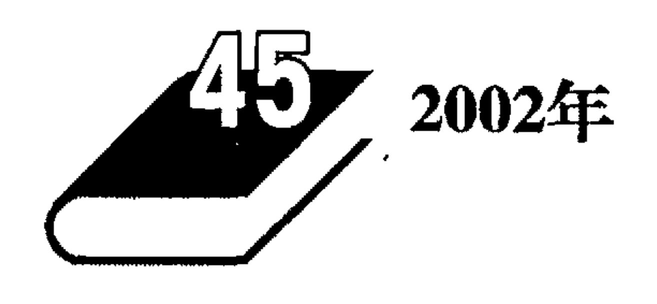
施瓦茨在学习方法、激励学、价值观和决策等领域发表了许多学术文章。相关的书籍著作包括:《为人类本性之战:科学、伦理与现代生活》(1986年)、《生活的成本:市场自由是如何侵蚀生活中最美好的事物》(2001年)以及与E.沃瑟曼和S.罗宾斯合著的《学习和记忆的心理学》(第五版,2001年)。

深入阅读

丹尼尔·吉尔伯特,《撞上快乐》

马丁·塞利格曼,《真实的快乐》





2002年

幸福感和愉悦关系不大，幸福感更大程度上在于发展个人的能力和特点。

马丁·塞利格曼，《真实的快乐》

“对我来说，这是一个顿悟。就我自己的生活而言，胜利恰到好处地来临。我是一个脾气暴躁的人，在灵魂深处，我已经承受了50年之久的心灰意冷，但在最近的10年里，我变得像是镶嵌着阳光的漫步的云。我拥有的一切好运气不是因为爱抱怨，而是因为在那一刻，我决心改变。”

“幸福快乐的人和普通人以及闷闷不乐的人最大的区别就在于——他们过着一种丰富和充实的社交生活。幸福感强的人让自己尽最小的可能独处，尽最大的可能进行社交，他们在朋友眼中和自己心目中都是属于最善于处理人际关系的人。”

第 45 章

马丁·塞利格曼

探讨幸福感的一篇科研文章对应着探讨悲伤的一百篇科研文章，这个比例令人诧异。马丁·塞利格曼认为，心理学通常是研究人们出了什么问题的科学，在过去的 50 年间，心理学在诊断和治疗精神疾病方面非常成功，但这种研究现状却使得越来越少的人关注如何使人们变得幸福和充实。

在前 30 年的工作生涯中，塞利格曼致力于变态心理学的研究，对于无助感和悲观情绪的研究使他产生了另外的动力——探究乐观主义和积极的情绪，以及如何使之更多地出现在我们的生活中。这项工作使他开始重新思考心理学的目的，也使他成为了著名的“正向心理学”运动的奠基人。1991 年塞利格曼的《学会乐观》成为了世人认可的经典之作，《真实的快乐》作为正向心理学的宣言之作，形成了很大的影响，也在很大程度上教会了我们如何过一种美好充实的生活。

什么使我们感到快乐

比较了数以百计的研究成果，塞利格曼标出了传统上认为可以带来快乐感和幸福感的下列因素。

金钱

过去的50年里,富裕的国家如美国、日本、法国的购买力上升了不止两倍,但是国民整体的生活满意度却一点也没有改变。非常贫穷的人们对应着较低的快乐感和幸福感，但是一旦达到了某种基本的收入和购买力的点,在这个点之上就能够发现,额外的财富增加却并不对应着幸福感的增强。塞利格曼认为:“金钱对你有多重要影响着你的幸福感和快乐程度，金钱本身不能够影响你。”物质主义的人是不快乐的。

婚姻

在一项通过对35000名美国人进行近30年的大型调查中，全国民意研究中心发现,40%的已婚人士说他们“很快乐”,只有24%的离婚、分居和寡居的人士“很快乐”。这项数据在其他的调查中也已产生。看起来,婚姻在增强快乐感和幸福感方面和收入与年龄无关,并且婚姻给人带来的幸福感与快乐感,适用于男女双方。塞利格曼在他的一项研究中发现,几乎所有快乐的人都处在一种罗曼蒂克的关系中。

社交性

几乎所有认为自己很快乐的人都过着一种“丰富和充实的社交生活”。他们和周围的人尽可能地多接触,避免自己长时间地处于孤独状态，而那些长时间独处的人们通常都会拥有较低的快乐感和幸福感。

性别

女性的抑郁感是男性的两倍,并且更容易有一些负面情绪。但是,女性比男性拥有更多的积极情绪和快乐体验。也就是说,女性和男性相比,快乐感和悲伤感都更强。

宗教

拥有宗教信仰的人经常展现出比没有信仰的人更快乐、对生活更满意的状态。他们抑郁感较低，在挫折和悲剧中更易反弹,恢复常态。一项研究发现,对信仰越坚定的人就越乐观。正如

塞利格曼所言，这种强烈的“对未来的希望”使人们对自己、对世界感觉良好。

疾病

疾病并不像我们想象的那样在很大程度上影响到快乐感和幸福感。健康被认为是理所当然的，只有复杂严重的病症才会真正降低人们正常的积极情绪水平。

气候

气候对于快乐感和幸福感毫无影响。塞利格曼评论道：“遭受内布拉斯加州的寒冬的人们认为加利福尼亚州的人们更快乐，这是错误的。我们每个人都能很快地适应天气。”

最后，智商和较高的受教育水平对于幸福感和快乐感也是影响甚微的。同样，种族也是与之关系不大的，尽管一些黑人和拉美裔人更不易抑郁。

性格与快乐的关系

所有的上述因素，都是传统意义上被认为是引起快乐感和幸福感的主要原因，但是研究证明，这些因素综合起来也不过只是幸福感和快乐感的8%到15%。考虑到这些因素和你生活的环境以及你是谁有关，这个数字并不高。正如塞利格曼所说，对于那些认为是自己所处的环境影响了自身幸福感的人们而言，这个数据会让他们吃惊的。

塞利格曼认为，真正的生活幸福感和快乐感来源于一些缓慢发展的事物，那句是你经常听祖父母讲的“性格”。性格是由每种文化以及每个年龄阶段中都可见的普遍的美德构成的。它包括智慧、知识、勇气、爱、人文精神、正义、节制和精神层面的追求。我们通过培养和塑造自身的力量来获得这些美德，例如独创性、勇敢、诚实、忠诚、和善和公平。

关于性格的说法长期以来被主流研究所摒弃，因为它被认为是过时的和不科学的，但是塞利格曼认为性格的优点和个人

的力量都是可测量可获取的，符合心理学研究的条件。

什么是真正的快乐

人人天赋不同，那是我们生来就具备并且因此自动擅长的，而力量却是我们选择发展的。塞利格曼认为，我们更容易受到那些靠自身力量克服巨大险阻获得成功的人的鼓舞，而不是那些仅凭天赋就能取得成功的人的鼓舞。如果我们的成功是因为意志力、决心与天赋相结合，那么这种成功带来的喜悦感就如同赞扬我们诚实给我们带来的喜悦感一样。天赋本身只不过是基因问题，但是美德和个人自身发展的力量却是关于我们自身的事情。

通过我们自身提炼的“力量特征”(塞利格曼提供了一个问卷来识别它们)，我们在生活中获得满意感，获得真实的快乐。塞利格曼认为，花费时间改正我们的弱点和缺陷是一种错误的认识，生命中最大的成功和真正的幸福感——真实的快乐——来自于发展你的优势和力量。

你的过去会决定你未来的幸福快乐吗

在大部分的心理学历史上，上述问题的答案都是一句响亮的“是”，从弗洛伊德到“内在孩童”自助运动。但是真正的研究结果却给我们指出了另外一条路。例如，11岁前丧母的儿童可能在以后的生活中面临轻微的抑郁风险，但是这种风险只是轻微的，除非她们是女性，并且即使这样，也只有半数的研究证明了这个问题。同时，父母的离婚给儿童幼年时会带来少量的负面的影响，在儿童成年后就开始慢慢减弱了。

成年人的抑郁、焦虑、毒瘾、糟糕的婚姻和愤怒等等，没有一项可以归罪于我们童年时发生在我们身上的经历。塞利格曼给我们传递了一个强烈的信息：如果我们认为童年的经历给我们带来了现实的悲惨或者使我们被动地面对未来，那么我们就是

在浪费生命。真正重要的是我们自身力量的发展,并不取决于我们童年的质量和现实的环境。

快乐真的能够增加吗

在某种程度上,答案是不能。大量的研究证明,人们习惯于传承一系列的关于幸福与不幸的范围和定义,正如人们习惯于节食来调节体重一样。研究显示,即使一名彩民有幸中得大奖,一年之后他的快乐和悲伤水平也会回到和中奖前一样的水准。塞利格曼坦率地指出,我们的快乐水准不可能保持一直增长,但是将它保持在正常范围内的高水准是完全可能的。

正确地表达情绪可以获得幸福感

情感"液压"的观点认为,我们应该使负面的情绪得以流通,一味地压制负面情绪会引起精神问题。在西方,人们认为将愤怒的情绪表达出来是一种有利于健康的行为,而一味地掩盖是不健康的,但是塞利格曼的结论与之相反,他认为学会控制才是正确的选择。一味地发泄和纠结于某事,思考如何表达情绪,只会使情况变得更糟。对于"A 型"(紧张、容易被情绪驱使)的人来说,表达这种充满敌意的情绪会更容易受到心脏病的侵袭。学会控制和压下怒气,友好地表达情绪,能使血压降低、心情缓和。东方传统中的"感知愤怒,但不表达愤怒"是快乐和幸福的关键。

与之相对应,你对生命中的人和事越充满感恩之心,你就会感觉越好。塞利格曼的学生会邀请他们想感谢的人参加"感恩之夜",为他们的所作所为向他们表达谢意。参会的人通常在几天甚至几周内都保持着较高的幸福感和快乐感。

我们的大脑构造决定了我们不可能对发生过的事情想忘记就能忘记。但是我们能够做到宽恕,宽恕能够"移除甚至转化伤痛"。不宽恕并不能真正地对犯错者进行惩罚,而宽恕却能将我们重新带回幸福快乐的生活。

最后的评论

我们生活的世界提供给我们无数通往幸福的捷径，我们不需要费很大气力就可以获得一种积极向上的情绪。但是奇怪的是，简单获取的愉悦总是会给我们的生活留下一个黑洞，因为它根本不需要我们作为人自身的任何成长。充满愉悦感的生活使我们成为生活的旁观者，而不是生活的参与者。我们什么也掌控不了，同时不用发挥我们的创造力。

真正的生活是我们不断发现和迎接挑战的过程。塞利格曼相信，我们需要一种“迎时机而上”的心理，或者他称之为的“哈里·杜鲁门效应”。杜鲁门在罗斯福逝于办公室后上任，在所有人的狐疑下，他不负众望地证明了自己是美国历史上杰出的总统之一。在总统的位置上他的个人魅力和力量得到了很好的应用。

每时每刻我们是否快乐在很大程度上都是不相关的。正如杜鲁门给我们的启示，真正快乐的关键在于我们是否选择了发展自己潜在的力量——幸福感并不“跟随”而是包含着“选择”。

《真实的快乐》一书中有个很好的特点，那就是可以让你测试你的乐观程度、内在力量等等。有些读者不会喜欢塞利格曼书中的个人生平，比如他是如何成为了美国心理协会的主席。但是这些内容确实给本书加了作料，掩卷之时让你捧腹不止。令人惊奇的是，塞利格曼本人承认他在生命的前50年里是一个牢骚满腹的人，但是关于幸福快乐的如山的研究证据使他决定了要改变自己！

我们再也不能允许自己认为幸福和快乐是只有别人才能享受的神秘的事情了——通往它们的道路比以往清晰了许多，我们的心态和想法取决于我们自己。

马丁·塞利格曼

马丁·塞利格曼1942年出生于美国纽约州奥尔巴尼,父母都是公务员。在纽约，塞利格曼就学于奥尔巴尼男童学院。在家乡念书时，1964年塞利格曼以优异成绩毕业于普林斯顿大学,随后进入宾夕法尼亚大学师从R.所罗门学习实验心理学博士毕业。随后从1976年始担任宾夕法尼亚大学心理系教授。

1998年塞利格曼当选为美国心理协会的主席,从那时起他荣获了两项杰出科研贡献奖。协会的历任主席包括威廉·詹姆斯、约翰·杜威，亚伯拉罕·马斯洛以及哈利·哈洛。

塞利格曼著有200篇学术文章和20本著作，包括:《无助》(1975年,1993年)、与大卫·罗森汉合著的《变态心理学》(1982年,1995年)、《学会乐观》(1991年)、《你能改变的和你不能改变的》(1993年）以及《乐观的儿童年》(1995年)。

塞利格曼婚后有7个孩子。

深入阅读

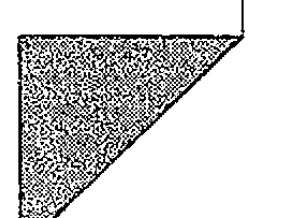
大卫·D·伯恩斯,《感觉良好》

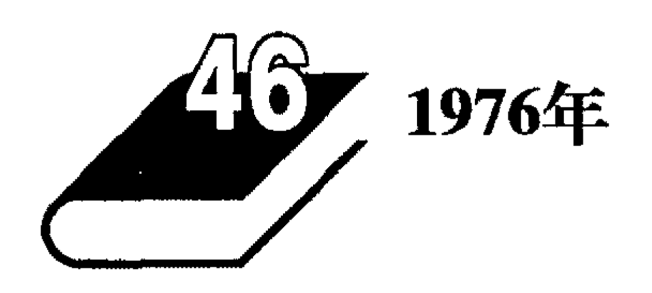
米哈里·契克森米哈赖,《创造力》

丹尼尔·吉尔伯特,《撞上快乐》

丹尼尔·戈尔曼,《情商》

巴里·施瓦茨,《选择的悖论》





1976年

那些看起来非常个人化的变化，在很多时候，只不过是生命中从一季到另外一季的简单转变。

加尔·希伊，《漂流者》

“我们和一种特殊的甲壳类生物别无迥异。龙虾在生长过程中不断褪去和长出许多层保护性的硬甲。每次当新的甲壳从内部形成时，外部紧紧的旧壳就必须褪去。新的甲壳裸露并从软到硬，直到形成一种新的保护层，从而取代旧的甲壳。”

“他们在25岁结婚。随后的几年内，新婚夫妇在体验和享受着典型的刚完婚的年轻人的喜悦，尽管他们都属于职业阶层，但作为他们的朋友，我知道，他们的婚姻关系并不是很牢固。我能感知到他们和我们大家有相似的困惑。”

第 46 章

加尔·希伊

作为一名记者，加尔·希伊曾被派报道北爱尔兰冲突事件，并且在“血腥星期天”事件中被捕，该事件是一场天主教的民权运动，爆发于德里，在事件中有 14 名公民死于英国的武力镇压，绝大多数都是年轻人。如果不是一名年轻人在加尔·希伊的面前被子弹打爆了脸庞，也许留给她的只不过是糟糕的回忆罢了。

回到美国之后，加尔·希伊开始重新判断自己的生活。在 35 岁这一年，她突然感觉到自己记者型的旅行生活模式并不是自己想要的一切。加尔·希伊感觉到，在过往的岁月中，自己只不过是生活的“表演者”，并没有真正地融入生活中，即使她已经育有一子，并经历了结婚和离婚的生活。如她所言，她的“整个偷工减料构筑的世界”出现了一种分崩离析的危险。她曾经把自己看做是一名乐观向上、无所畏惧、充满爱心和理想的“好”女孩，但是如今她似乎总是看到生活的阴暗面，在她走了将近一半的人生旅途中，出现了转变。

在这个让人不安的想法面前，她开始困惑：当别人面临这种状况时，他们是如何作为的？有些人是把生活重心更多地转移到职业生涯中；有些人开始投身于危险的极限运动；有些人举行更

大的聚会;还有一些人开始从性爱中寻求解脱。但是希伊知道,这些做法没有一样能够弥补她的精神创伤。

《漂流者》是20世纪70年代出版行业的一个现象级作品。关于成年人生活危机的主题并非大热,但是希伊独特的视角和对公众生活感知的天赋,以及在流行杂志上的连载模式,使得该书成为了最畅销的作品。作品的写作风格就像你所期望看到的杂志特写作家风格一样,让读者从卷首第一行就深深沉迷,不忍掩卷。

这本书很容易就被当成过时的流行心理作品,但是有很多读者在阅读此书后,都会感慨地叹道:"那就是我!"他们在希伊对成年人不同阶段的描写中认识了自己,同时此书使得许多人与生活中快速转变进行对话,减少了他们心中的孤独感。

人生的转折点

希伊认为,她所经历和目睹的悲惨事件只不过是诱发她思想中更深的变化的简单诱因——诱发了一些中年危机。这种经历使她开始对别人是如何在这些转折点上进行应对产生了极大兴趣。她惊讶地发现,这些"漂流阶段"大致都是可预料的发生在近乎相同的年龄群体。人们往往归咎于外界事件的变化使他们产生一些想法,但是实际上,外部事件往往并不是心情变化的答案所在。对生活的不满往往发生在那些已经结婚数年的夫妇中,而不是基于某件发生在另外一个层面的事情。

希伊认为,不同的"标记"事件各有差异,例如毕业、结婚、生子、工作——这些都会明显地造成冲击——发展阶段的事件是从内部改变我们的。我们往往将我们的感受变化归咎于这些标记事件本身,事实上这些事件只不过是让我们进入下一个人生阶段的催化剂而已。

尽管这些阶段让人经常感到痛苦和不安,但是我们不应该对这些转变的时刻产生恐惧,因为最终这些事件意味着成长。如

果我们选择拥抱变化，至少我们会知道，我们在成长。

艾瑞克·艾瑞克森的观点影响了希伊，他认为，在某些转折点上，我们或者选择在个人发展的道路上前行，或者会选择停留在自己所知的安全状态。两个途径，我们都在体验变化，我们所能选择的就是对过程进行更多的掌控和认知，或者是等着变化发生在我们身上。

希伊认为，童年和成年的阶段变化已经被详细地区分，但是对于成年人的关注远远不够。在创作《漂流者》一书时，她皓首穷经，阅读了如山的自传和关于生命循环的文献，并开始大量收集 18 岁至 55 岁这个年龄段的人的故事。因为大部分的研究都是关于男性的研究，她决定在书中涵盖大量女性的真实故事。她同时还对夫妻间的生活变化进行持久的关注，并对变化引起的压力对夫妻关系的影响进行了研究和分析。

为了让生活阶段更容易把握，希伊创新性地将它划分为容易理解的 10 年期。

20 多岁

在我们 20 多岁的时候，我们不得不努力去寻找给我们存在和希望的生活道路。我们很可能走下面两者之一的道路：做我们的家人和朋友眼中"应该"做的事情或者是追逐冒险，"发现自我"。我们或者寻求安全与保证，或者是避免承诺所有。

一个 20 多岁的男性常常认为他应该把工作做好，否则就会被人嘲弄。他们把最高的爱奉献给了职业。而女性则可能没有相同的压力，如果她们走的是一条家庭主妇、育儿顾家的路线，那么她们的压力和自尊心就会比男性小很多，因为男性更注重对他们所做的工作的反馈。女性开始与外界慢慢隔离，更注重自己作为母亲的角色而不是自己在社会中的角色。男性在 20 多岁时往往觉得无所不能，而女性往往会失去作为成年人的自信。

20 多岁的夫妇感到他们能够克服一切困难和障碍，但是在

这种勇气的背后经常隐藏着某种程度的困惑和不安。女性通常会寻找一个“更强者”,一个在某种程度上取代她们家庭纽结的男人。但是在这个过程中，女性错过了她们自身的工作发展，并且可能会在日后不得不面对这一现实。例如，年纪轻轻就结婚的女性在30多岁时会发生巨大的变化，会从丈夫的阴影中走出。

希伊指出,当我们面临日益临近的“大三元(30岁)”时,通常我们会对个人早已选择的职业规划和生活选择感到不满,甚至无法再面对其中的一些选择。我们不得不重新设定方向,做出新的承诺和保证。我们可能会改变职业,或者是回到工作中,或者开始育儿。如果我们从20多岁时就处于一段关系中,那么我们就可能患上“七年之痒”。

希伊警示我们,通常来说,如果我们在这个“努力向上”的20多岁的时期,没有遭遇到一些认知危机,那么我们就会不可避免地在日后的某个转折点遇上一个让我们损失更大的危机。

30多岁

30多岁是“最后期限的10年”。正如希伊自己所经历的一样,我们会突然意识到,我们的生命在某一点上可能会停止。“时间开始被挤压”,这就使我们的优先选择得到了解释。正如20多岁是“一切皆有可能”的10年,30多岁时我们会知道并不是所有问题都有答案,这是对我们而言很大的一个思想上的震动。我们需要自身的权威性，并且开始明白我们不能对任何人任何事求全责备。女性可能会将赌注都押在她们的婚姻和家庭上,但是她们可能开始觉醒，在她们意识到她们的生命并不是为了取悦他人或者受桎梏于某种文化模式。

生活在这个阶段通常会变得有一些安定了。我们可能会将自己与某种职业连结在一起,我们可能会买房来落定生活。男性开始感觉到这是他们“最后的机会”,在这个阶段应该成为公司

的合作人,而不仅仅是助手和打工者;或者,在这个阶段应该成为名声已鹊起的作家而不仅仅是"年轻,有前途"。

在这个阶段,男性和女性都认知到,生活比他们/她们在20多岁所理解的更为严肃和艰辛。对于大多数的人来说,37岁到42岁是忧虑最多的高峰值时期。在希伊的研究中,37岁被证明是危机出现最高频的年龄。

40多岁

当我们进入中年生活时,我们感到了一种停滞或失去平衡感。那些看起来做无用功的向上努力的人发现生活在后面紧紧相随。因为一直将精力投入到紧张的职业生涯中,我们可能会想:"这真的值吗?为什么还没要孩子?"许多男人在即将40岁之际感到未遇伯乐,压力重重,他们会感叹道:"这就是所有的吗?"

好消息是,在40多岁的时候,某种平衡感会重新返回到生活中。对于那些重新确立目标的人来说,这些年是最好的年头,正如我们所知,没有人能替你"去做",因此,我们在某种确定的意义上成为了自己命运的主人。希伊建议,这个年龄阶段的信条可能就是"别废话——我们就是我们自己"。

女性在这个年龄阶段会变得更加自信,而男性可能需要更多的情感上的响应,因为之前为了事业上的成就他们将情感需求搁置一边。异性的魔力在这个年龄阶段的人面前开始失去魔力,因为我们可以和异性进行更多精神上的交流。我们感到更加自信,不会轻易坠入情网,但是会更具备为另一方奉献的能力。

我们有两个自我

对自我身份的认知如同荣格所说的"个性化"和马斯洛所定义的"自我实现"。希伊将这一过程称为"获得自我权威"。不管我们如何称呼,这是成功的人生阶段的目标。

在每一个人生的转折点上,我们都有机会或者更好地定义

自己，或者屈从于群体的观点和期望。我们有两个自我：一个是想淹没在其他人其他事中的自我，另外一个是不断寻求创造性的独立和自由的自我。纵观一生，我们都会在两种自我之间进行角色转换，或者两个自我会在同一时刻进行竞争。

我们的许多决定可能仅仅是一种想离开父母的愿望或者想成为与父母不同的人的愿望的反映。人们常常为这个原因而结婚。有趣的是，在希伊所采访过的所有的夫妇中，没有任何一对是仅仅为爱结婚的。通常都会有这样强烈的原因："我女朋友期望这样"，"我的家庭想要这样"，"在我的文化中，在这个年龄，结婚是应该做的事情"。对于两性来说，一个共同的原因是，"我需要有人照顾我"。问题随之而来，我们判断配偶的标准是他/她能不能替代父母的角色，像父母一样照顾我们，而不是从他/她本人的优点来进行判断。这就会使我们在不开心的时候想，"他/她不会让我去做"，而不是承担起属于我们自己的责任。

让事情更困难的是，夫妇双方的发展很难保持相同的频率。例如，当男人发展起来获得更多的信任后，妻子往往会经历一段怀疑和不安的时期，反之亦然。这样造成的通常结果就是，我们常常会从自身的经历来责怪对方，而没有发现其实变化是来自自身。

最后的评论

《漂流者》的主要乐趣在于里面真实的主人公。书中写到的个人和夫妇，都是希伊本人采访过的。所以，大家可以从中看到真实人物的描述。虽然有些东西在现今看来已经过时了，但是故事本身的质量和精彩程度不会因时间而改变。希伊借用小说家威拉·凯瑟的话："人类的故事只有两三个，它们一直激烈精彩地重复着，仿佛从前从未发生过。"对我们生命阶段的重视并不意味着我们要放弃所有的控制，它们只是提醒我们，我们自己认为的发生在自己身上独特的故事，可能已经被千百万的人所经历，

这些故事与我们生命中的时间有关，而不是经常备受指责的他人和环境。

《漂流者》出版以来，生命阶段的周期已经经历了改变。在20世纪70年代的美国，结婚的平均年龄是女性21岁，男性23岁。今天，随着人们安定下来的时间越来越晚，可以完全预期你会在20多岁甚至30多岁时发现你想要做什么，并且不愿背负过多的承诺。对女性而言，推迟育子变得越来越正常，甚至有人不要孩子。希伊本人也是在40多岁才开始考虑生命，在人类寿命可预期增长的情况下，40多岁是很多人开始真正生活的时期。

这就会有问题出现：如科学家所言，如果人类在100岁后仍然健康，那么在那时会出现什么形式的转折点或者生活危机呢？我们可能会更愿意将生命看作是一系列不可避免的转折，由相对稳定的阶段构成。或者我们可能会放弃旧有的“年轻”和“成熟”的区别，将我们自己看作是流动性的持续发展的过程，而不是只有一个固定的认知身份。

加尔·希伊

加尔·希伊以她犀利的杂志人物评论闻名，她所写过的人物包括乔治·W·布什、戈尔巴乔夫、纽特·金里奇、撒切尔以及萨达姆·侯赛因。作为《名利场》的享誉编辑,她荣获了一系列的新闻奖。

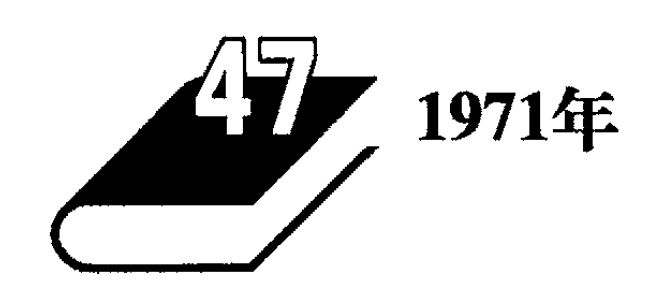
《漂流者》雄踞《纽约时报》的畅销书排行榜3年之久,被译为20种语言出版。在国会图书馆的一次调查中,被评为当代最有影响力的十本书之一。

希伊的其他作品包括:《寻路者》(1981年)、《沉默的阶段:更年期》(1992年)、《理解男人的阶段》(1998年)、《希拉里的选择，希拉里·克林顿简介》(1999年)以及《性与成熟的女人》(2006年)。为了记录社会与文化的变迁,希伊出版了更新版的《漂流者:成人生活的可预见危机》(1995年)。

深入阅读

艾瑞克·艾瑞克森,《青年路德》

卡尔·罗杰斯,《论成为一个人》



1971年

和所有动物一样，人类也是被环境塑造的生物——但我们也拥有调节和创造新环境的能力。

B.F.斯金纳，《超越自由与尊严》

> “2500 年前，人们可能会说人了解自身的程度，与他了解外部世界的程度相符。但是今天，人们发现他们对自身了解的程度是最低的。物理和生物已经发展到了一个很高的水平，但关于人类行为的科学却没有发展到相应的程度。”
>
> “蒙古马背上的游牧民族和外太空的宇航员是不同的人，但是就我们所知，如果他们从一出生就交换环境，他们彼此完全可以像对方一样。”
>
> “尽管富有智慧和怜悯之情的人们能够提供他们正在做和将要做的事情的线索，提高文明的发展程度，但文明最终的提高依然来自于使他们富有智慧和怜悯之情的环境。”

第 47 章

B.F.斯金纳

作为心理学历史上最具有争议性的人物之一，斯金纳以他的著名的将人与动物同等看待的论断而闻名。在他还是一名年轻的心理学学生的时期，他就不苟同于那种认为人的行为是由其内在情绪、想法和精神驱使的浪漫说法。他认同巴甫洛夫通过实验得出的结论，认为分析人应当和分析动物一样，注重他们与环境的互动。

但是在他的“可控行为”理论中，斯金纳超越了巴甫洛夫。他认为，人不仅仅是发射的机器，同时人还能通过他们行为的后果来调整他们的行动。这种哲学意义上的差别解释了人们之间行为迥异的原因，同时也是对于行为学家们关于人是环境的产物的进一步阐释。

斯金纳成为行为主义最著名的解释者，部分原因是因为他是一个卓越的实验者(斯金纳利用鸽子进行实验，正如巴甫洛夫利用狗进行实验而闻名)，而更重要的原因在于斯金纳的写作能力。他拥有一种将所看到的不寻常的画面记载下来的愿望，同时还拥有技术上的技巧，他在实验中取得了让同仁尊重的成就。凡此种种结合，成就了他的作品作为畅销书，引发了人们的思考。

行为技术

《超越自由与尊严》写作于核威胁和人口过度膨胀的时期。人类的生存俨然成了一个赌注性的问题,还能做些什么呢?

斯金纳承认，依靠科学或者技术的进步来试图解决世界上的所有问题是自然的想法,同时他断言,真正解决一切问题的根源在于人类能否改变行为，而改变行为之际也就是解决问题的时机。拥有避孕工具并不能确保人类使用它们,更为先进的农业技术也不能确保它们被应用于实际的生产。正是人类引起了各种各样的问题,但仅仅在人类和技术之间创造出更好的关系,或者将技术人性化,是远远不够的。世界真正需要的是一门"行为技术"。

斯金纳指出,与物理和生物取得的进步相比,心理学前进的幅度微乎其微。在古希腊时代,人们对自身状态的把握与对宇宙是怎么工作的把握程度相符。但是时至今日,在我们的科技硬实力取得飞跃式发展的情况下，我们对于自身的了解却没有取得相应的进步。

创造一门新的心理学

斯金纳认为，心理学中对于行为产生原因的分析是驴头不对马嘴,因此从根本上来说是错误的。他指出,我们不再相信人们是被魔鬼控制的，但是心理学仍然建立在认为我们的行为是由"内在代理人"控制的理论基础上。以弗洛伊德的心理学理论为例，他认为人们的行为是由三个内在因素相互作用而控制驱使的(自我、本我和超我)。中世纪的炼金术士把人类的行为归结于身体内在"精华液"的塑造,而今我们相信是某种所谓"人类的本性"在驱使我们的行为。这样的结果就是我们被告知,世界上所有的问题都可以被归结为改变内在态度:克服骄傲、减少权力欲和侵略欲望、增强自尊、创造使命感等等。

但是对斯金纳而言，所有关于人类的这些概念都是“处于前科学的阶段”。物理学和生物学在很久以前就已经摒弃了生物是被“内在动机”所驱使的观点，但是我们仍旧在说，是一种非物理的感觉“引起了”物理性的反应。这种斯金纳所谓的“唯心主义”的观点是研究行为的错误之途。

我们都是在“约束”下进行着活动

斯金纳举例，如果我们询问某人为什么去剧院，他们会说“我喜欢去”，我们就理所当然地把回答作为了解释。但是更为精确的解释应该基于这样几个原因——是什么在过去让他们做出了去看的行为？他们读到或者听说了有关演出的什么内容？是什么环境因素导致了他们下决心去看演出？我们把人看做是“发散出各种行为的中心”，但更为精确地应该是把人看作外部世界影响的最终结果，以及人对外部世界所做出的相应反应的结合体。斯金纳认为，我们在研究一个人的行为时，并不必须了解他的精神状态、感觉、人格、计划和目的。我们所要做的，是要研究引起他独特行为方式的特定环境原因。

我们的环境并不单单是我们采取自由意愿行为的场景，更是把我们塑造成独特个体的原因。我们通过学过的关于对自己有利与否的知识来改变行为。我们认为我们是在自发自律地进行活动，但是更为确切地说，我们是在“约束”下进行着活动。正如一个种类的繁荣或者衰落取决于它对环境的适应性和互动性一样，我们之所以成为独特的个体是源于我们对所处世界的适应和互动调整。

塑造更好的环境，而不是塑造更好的人

斯金纳为何给他的著作命名为“超越自由与尊严”？他解释道：“一直以来，人们为了争取自由而反抗压迫他们的权威。这部作品研究的是控制和利用人们的恶，目的是为了让人们脱离控

制和利用，达到超越。”

但是斯金纳发现了某些脱离了这个简单等式的东西：我们事实上构造的社会包含了种种控制，这些控制基于诱惑和憎恨而非正义的力量基础上。人们之所以屈从于种种形式微妙的控制，其根源在于他们最终要满足自身的社会或者经济目的。举例来说，很多人厌恶他们的工作，但是他们害怕失业的后果，所以仍然停留在工作岗位上，他们被憎恶感所控制。我们几乎都生活在群体中，为了维护群体秩序，需要各种形式的控制。那么，承认我们并非自由和自律的，更为公开的选择我们愿意服从的控制形式是否会更不好呢？为什么不对最为有效的控制形式进行科学的研究分析呢？这是行为主义的实质。

在斯金纳看来，惩罚是一种笨拙的手段——在人们如果没能恰当地理解社会，没能对社会的大目标做出正确而合适的反应的时候。更好的手段应该是通过强化他们的选择性行动而改变他们的行为。你不可能赋予一个人行为目的或者动机，但是你可以通过使一些行为看起来比另外的行为更具吸引力来达到改变他们行为的目的。斯金纳认为，考虑到环境的巨大塑造能力，更好的手段应该是“塑造更好的环境，而不是塑造更好的人”。我们不能改变一个人的思维，我们能够做到的，仅仅是改变可能会推动人行为变化的环境。

环节链

斯金纳的观点是，我们把大量的精力耗在了关于个人主义的伦理研究方面，如果我们把精力放在研究环境类型如何影响行为方面，我们将会取得更为令人瞩目的成就。他并不否认有许多伟大的人物做出了巨大的贡献，但是他认为要想出现更多的优秀人才，就不能仅仅通过一套成功的个人主义理论。通过创造更有传导性的环境，才会出现更多的这样的伟人。

斯金纳这样表述道：“尽管富有智慧和怜悯之情的人们能够

提供他们正在做和将要做的事情的线索，提高文明的发展程度，但文明最终的提高依然来自于使他们富有智慧和怜悯之情的环境。”我们所认为的“性格特点”实际上是环境强化的历史结果。简而言之，斯金纳认为我们把人类放在神座上，当做偶像崇拜。正如哈姆雷特所言：“跟一个神一样！”斯金纳同时写道巴甫洛夫对我们的观察研究：“跟一条狗一样啊！”斯金纳感到我们不仅仅是一条狗，他通过对人的复杂性和行为特点进行研究——但是他仍然表示在科学的分析面前，我们作为生物体，和狗区别甚微。尽管诗人、作家和哲学家都曾经长久歌颂过指引人类前行的内在动机，但斯金纳的临床定义却是：“自我是所有在给定的事件前做出适当行为的总和。”

那么关于理智和道德呢？斯金纳这样说：“就拥有一个特殊的性格优点而言，人不是一种道德性的动物。他建立了一种社会环境，这个环境引导他做出呵护伦理道德的事情。”

尽管斯金纳认为每个人都是独一无二的，但是这并不是他所言的重点。每个个体都是一个过程，从他们存在之前很久持续到他们消逝之后。在这个大的语境中，制造出关于个体性的大量噪音是不是一种愚蠢的行为呢？将我们看作是大链条上的一个环节，成就我们的是基因历史和环境，以及我们对塑造我们环境的互动。

最后的评论

《超越自由与尊严》在出版后引起了巨大的争议，它看起来是诋毁了作为人类伦理的个人自由。但是斯金纳的观点真的有那么危险吗？

自由是一个奇妙的概念，但是文明和社会本质上需要一系列的控制来生存和发展。斯金纳将文明的演变进化看成是“自我控制的巨大练习”，和人们为了继续存在和繁荣而组织他们的生活一样。因此，控制是生活的一个事实，他的观点是，减少类似惩

罚的笨拙的控制方式，创造一个拥有更为积极方式的控制的文明是可能的。这在他的科幻乌托邦小说《瓦尔登 II》里得到了初步勾勒。表面上这听起来有点像早期的共产主义，但是最重要的区别在于共产主义的意识形态是建立在人的信仰本质上，而行为主义是科学分析人的实际行为，所有的文明都不能起源于空想，必须有坚实的事实为基础。

斯金纳有一个很有意思的观点，可能会对我们这个时代有启发。他认为将自由和尊严置于其他之上的文明，会有被其他生存至上的文明超越的风险。那些认为自己是"正确"而自豪的国度，并不一定会拥有美好的未来。

如果你一直坚信艾恩·兰德的利己主义信条，坚持个人责任感、自由思想和个人至上，斯金纳可能会让你来一次头脑风暴。难道他真的认为应该废除个人主义吗？绝对不是，他只是认为所谓的英勇的通过操纵而达到目的的"内在自我"是不存在的。对人进行科学研究并不是要改变什么，正如艾萨克·牛顿爵士对彩虹进行分析并不会消减彩虹的美一样。

斯金纳并非风靡一时的流行人物，但是他对一系列的领域产生了非凡的影响。与关于人性的浪漫观点和意识形态进行的风险极大的斗争，使人们改变了对他的那种实验室冷冰冰态度的成见。他的科学研究成果为人类的发展做出了不可估量的贡献，他是一位真正的人文主义者。

B.F.斯金纳

B.F.斯金纳1904年3月20日出生于美国宾夕法尼亚州铁路旁的小镇萨斯奎汉纳。他的父亲是名律师，母亲是名家庭主妇。

斯金纳在1922年进汉密尔顿学院读书时，并未打算成为一名心理学家，而是专修英文，打算成为一名作家。他在毕业后的两年内，从事于写作，在纽约的格林威治村落度过了一段波西米亚生活，但是由于他在诗歌和短篇故事的写作上没有获得成功，在这个过程中，他读了华生和巴甫洛夫的著作，从而开始对人类和动物的行为感兴趣，于是进入哈佛大学攻读心理学。

斯金纳1930年获心理学硕士学位，1931年获哲学博士学位，接着留校从事研究和教学工作。1936年至1944年在明尼苏达大学任讲师和副教授，1945年任印第安纳大学心理系教授和系主任，从而产生了让他闻名于世的大量实验。1947年返回哈佛大学任心理学教授。

斯金纳的成就包括1968年荣膺由美国总统林登·贝恩斯·约翰逊颁发的最高科学奖——国家科学奖。他的著作包括：《有机体的行为》(1938年)、《瓦尔登II》(1948年)、《语言行为》(1957年，以被乔姆斯基批评而闻名)、《科学与人类行为》(1953年) 和《关于行为主义》(1974年)。他的三部曲自传《我的与众不同的生活》于1976年出版，《行为学家的成长之路》于1979年出版，《重大问题》于1983年出版。

斯金纳因白血病于1990年去世。

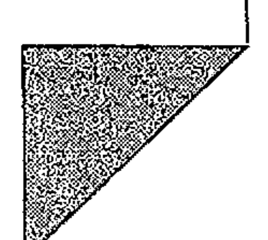
深入阅读

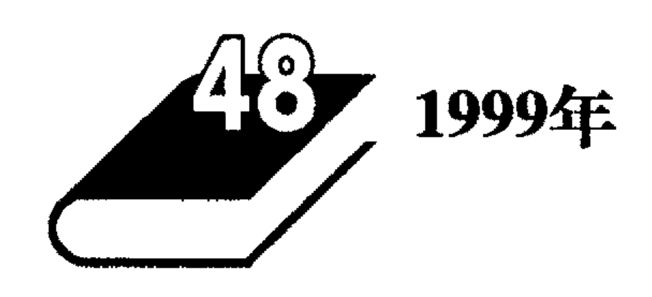
哈里·哈沃，《爱的本性》

斯坦利·米尔格兰姆，《对权力的服从》

伊万·彼得洛维奇·巴甫洛夫，《条件反射》

史蒂芬·品克，《白纸一张》





1999年

困难的交谈往往蕴藏着转变关系的良机，而把握这种良机的关键在于你的换位思考，从发出信息者的角色转换成接受信息的人。

道格拉斯·史东，布鲁斯·派顿，希拉·汉，《困难的交谈：如何讨论最棘手的话题》

> "和我们一起共事的人们……报告说焦虑感减少，并且在他们所有的交谈中更有效率。他们发现，对于别人要说的话不再那么担心害怕了。他们增强了在困难情况下行动自由的信心，更为自信和自尊。他们更为熟练地学会了如何建设性地处理困境和尴尬的局面，强化双方关系。那是不容错过的绝佳时机。"

第 48 章

道格拉斯·史东，布鲁斯·派顿，希拉·汉

生活中充斥着困难的交谈，尽管我们都在尽力回避着面对这种情况。那么，我们能够做些什么来使这种交谈不那么困难呢?《困难的交谈：如何讨论最棘手的话题》是哈佛谈判项目15 年工作的成果，这个项目的成果还包括销售额达 400 万的畅销书《毫不退让地赢得谈判》。作为项目的一部分，作者道格拉斯·史东、布鲁斯·派顿、希拉·汉有一个共同的目标，就是找出如何使一对一的交谈更为有效。他们和学生及职业人士一起，对他们最为困难的交谈和遭遇进行研究，力求找出新的理解冲突和互动的技术。

尽管他们的背景分别是谈判、仲裁和法律，但作者通过将组织行为学、认知疗法、社会心理学和沟通疗法有机结合，特别是结合了家庭成员中的沟通动力学，这些成果建构了这本书的基础。心理学家阿龙·贝克、大卫·伯恩斯和卡尔·罗杰斯的影响在书中均有体现。本书旨在通过告诉我们最为有力的交流技术，使我们在遭遇困难情境时采用这些技术，摆脱困境，塑造更为美好的未来。

什么是困难的交谈

道格拉斯·史东、布鲁斯·派顿、希拉·汉将他们的所指目标定义为"你所发现的一切难以交谈的事物",并且你在尝试回避它。他们指出对于大多数人来说,下列的情境总是让人不自在的:

- 解雇某人。
- 和某种关系破裂。
- 面对你的岳母或婆婆。
- 谈到偏见的话题。
- 要求涨薪或升职。

作者将发出这种困难的信息和扔手榴弹联系在一起进行比较,这种困难的信息"包着糖衣,但不论怎么处理都会造成伤害"。如何"技巧性"地扔出去是没有答案的,也没有任何"外交技巧"来应付这种情况。我们不能期冀我们的谨慎能够使一切运转顺利。那么到底什么才是答案呢?不是扔手榴弹和发出困难信息,取而代之的,是作者提出的"学习型交谈"。这种新的沟通方式包括努力学习掌握如何运用,通过运用这种方法,我们在与他人互动时的压力会得到很大程度上的缓解。学习型交谈增加了交谈双方的自信,双方都在倾听,在交谈时不再存在责怪埋怨的氛围。这种气氛很自然地增强了信心和对彼此的信任。冲突也就随之化为了理解。

三种交谈合一

每一个困难的交谈事实上都是由三种交谈组成的。这三种交谈是内在的,包括我们对交谈对方的感知,不仅仅是我们所说的实际话语。

"发生了什么?"的交谈

这种交谈是指我们对于交谈结果——谁说了什么,谁对谁错——无法达成共识。问题在于,我们从不质疑自己关于谁对谁

错的判断，也没有搞清楚之所以出现这样的困境，是由于我们并未朝“使事实正确”的方向努力。这种困境的出现，与感知、诠释和价值观有关。

但是，如果我们将精力由发出信息向找出对方为什么会有看待事物不同的观点时，我们就会发现交谈变得轻松了很多，气氛也缓和下来了。这种换位思考会使双方朝“共识”努力，避免各持己见的尴尬。

充斥感情的交谈

我对说的内容感觉如何？对方感觉是正确的吗？我的感觉是正确的吗？如果对方发怒或者受了伤害，我该怎么办？

在困难的交谈中会卷入很多强烈的感情，但是很多情绪都经常不表达出来。当两个人交谈时，双方的脑海中同时还会出现一个平行的交谈，双方的情绪都会产生相应的互动。

在这种情绪判断笼罩的情况下，事情变得开始糟糕起来。我们是不是应该脱离这种情绪的影响而关注于“事实”呢？作者认为，没有情绪的困难交谈正如没有音乐的歌剧一样：我们能够知道情节，却无法把握要义。作者指出“困难的交谈并不仅仅包含情绪，它的要义在于对于对方情绪的把握”。

认知的交谈

交谈双方对彼此说的话是否影响了自身对自我的认知感？交谈是否让我们突然感到我们在内心深处是个坏人？无能的人？叛徒？认知的交谈是关于自我形象和自尊的交谈。

如果我们和老板要求加薪或升职，我们会变得紧张。因为不管加薪升职与否，我们和老板都会对我们的自身价值进行考虑。这不仅仅是钱的问题，这是关于我们的价值的问题。与之类似，如果我们是老板，在不得不解雇某位员工的情况下，这种行为是不是会让我们被形容为冷酷心肠的王八蛋？解雇员工只是其中的一部分。意识到我们和自身的这种“认知的交谈”会让我们陷入困难的交谈中。如果我们能够意识到这是有关自我形象的问

题,我们就不会突然感到那种情绪上的失衡感。

当我们了解到困难的交谈事实上是由以上三个层面的交谈构成,并且了解我们可能在每种交谈中犯的错误时,作者确信我们就可以讲交谈的重点调整。交谈将会聚焦于正题而非谁对谁错。互相的指责和否定只会使情况变得越来越糟,平心静气本着解决问题的态度来交谈才能取得较好的效果。

合作共赢是取代指责的好方法。交谈双方停止找寻问题所在,而是致力于共同发现如何来解决问题。这是一个微妙的将焦点由人转向事的转移。对事不对人,共同协作解决问题。

互相倾听对方的故事

从指责到合作共赢的首要原则包括倾听。对方是如何看待情况和形势的?是什么原因形成那种感知的?

作者的原则之一是如果人们没有感到被理解了的话,他们永远不会改变。让某人做某事在一定程度上是他们所不情愿的,而理解就是打破抵抗这堵墙的最佳武器。举例来说,特雷福尔对凯琳没有及时上交书面文件的行为很生气,但是站在凯琳的角度而言,凯琳认为只有特雷福尔在催促她的情况下她才必须交。当双方坐下交谈时,特雷福尔发现凯琳之所以迟交文件,并不是因为懒惰或带有恶意,她只不过是先解决了其他有需求的客户的问题。同时,凯琳也得知了不及时交文件给特雷福尔所带来的一系列问题。当交谈双方达成谅解后,他们就开始致力于解决问题,而不是互相怀有不满。正如作者所言:"在指出问题时,我们需要理解对方,倾听对方的故事,来审视他们为何做出那种行为。"

当然,在某些情况下我们知道自己是正确的,对方是错的。如果我们试图阻止我们的女儿抽烟,是正确的吗?也许,但是在很多情况下,正确与否并不是问题所在。我们的女儿和我们一样,都会知道抽烟对她带来多大的危害——但冲突可能更多地

在于消除掉她"乖乖女"的形象,变得更加独立。一旦女儿感觉到她的身份认同被理解,她就再也没有继续抽烟的需求了。

不要情绪化地表达感情

谨慎地表达情绪是使困难的交谈变得富有成效的重要组成部分。本书出了很多有益的建议,包括:

- 如果我们试图压制情绪,它们就会以其他的方式表达出来,如声调的变化、肢体语言和面部表情。
- 我们不应该对明显的情绪表达例如"我感到受伤害了"、"我很生气"感到困惑,不应该把对方的情绪转化为对交谈对方的判断。
- 在一句话的开始或者一个交谈的开始用"我觉得",对某些人来说是困难的,但是这样的说法会让对方倾听你的发言。
- 我们不应该否认我们的情绪——它们是真实的。一定要注意"好人也有坏情绪"。
- 我们的情绪和别人的情绪同等重要。当我们否定对方的正确性时,我们就可能破坏了我们的关系。例如,如果我们将对配偶的怒火隐藏起来,我们就不能够正确地爱对方,直到我们将情绪表达出来为止。



极端思考方式的危险

作者指出,困难的交谈是对我们认知自我身份的一个威胁。它们的恐惧并不仅仅在于我们要和另外一个人因为某件事面对面,更在于面对"我们在讲关于自己的故事"的事实。自我形象实际上是对我们肾上腺素的一种天线式的反应,它揭示了为什么我们在某个场景下会突然产生一种想要逃离的愿望,感到极其焦躁与不安。

举例来说,如果我们去找老板要求加薪升职,而她以今年我

们的表现不佳而拒绝这种要求，我们害怕被拒绝的情绪会让我们采取这两种态度中其一：挑战——我们想要保护自己和我们的名声或者是顺从——老板是对的，我们不配得到提升。两种反应都包含了"所有或没有"的思维方式。我们或者是圣徒或者是魔鬼，我们在自己的领域中非常优秀或者一事无成。"所有或没有"的思维方式使我们在认知自我身份中，极易被小小的批评所击溃。但是这种极易出现在困难的交谈中的打击人的思维方式，并不是基于现实建构的。我们并不是经常处于极端情况中。这些反应过度简单化了世界。

答案是我们应该使我们的身份认知"复杂化"——欣赏我们在一些项目上一年来的成就，同时发现在另外一些项目上的不足，然后从整体上来看，我们完全配得上提升加薪。记住，困难的交谈是绝佳的接近真相和事实的机遇。不要去老板那里发出"我想升职加薪"的信息，取而代之的是，你应该这样说，"我想知道我的薪水能否增加？"这不是一个要求，所以老板不会采取防护性的行为，我们也不会因为被拒绝而受到伤害。我们彼此都是试探性的，对情况去获知信息，所以无论结果如何，我们都不会感觉到被劫持，最起码我们能从中学到一些东西。

最后的评论

我们仅仅谈到了这本书中涉及的几个问题和技巧。这本书是你经常可以用来查阅和参考的关于在重要事情上如何与人交流的有用工具。本书由三个作者写就，但文风通顺事例真实鲜活。本书遗漏了书目，尽管可以看出作者明显受到了许多先贤的影响。

《困难的交谈：如何讨论最棘手的话题》给我们带来了一股清新之气，因为书中并没有涉及如何操控别人的技巧。此书的目标不是告诉我们如何利用手段使对方心理上和你达成一致，从而达到你的目的，而是利用改变氛围来达到交流双方对于彼此

的需求和愿望达成共识的目的。通过改变困难的交流氛围,达到互相赏识和理解，从而使困境迎刃而解。错误的假设和责备从交谈中消失,剩下的就是理解与宽容。

道格拉斯·史东，布鲁斯·派顿，希拉·汉

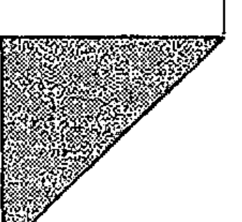
道格拉斯·史东是哈佛法律学院的法律讲师，同时是Triad公司的合伙人，该咨询公司以领导力、谈判和传播为主要领域开展业务。他作为调解人曾工作于南非、塞浦路斯、哥伦比亚和埃塞俄比亚，同时在世界卫生组织担任咨询顾问。

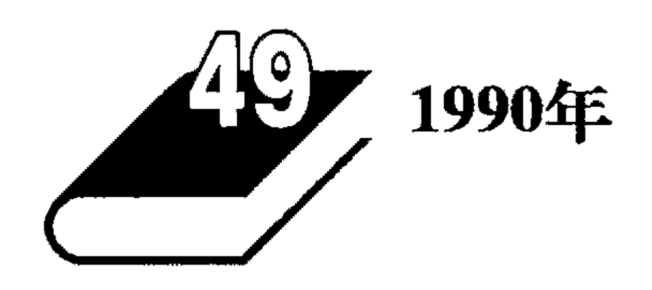
布鲁斯·派顿担任哈佛谈判项目的副主任，是咨询公司Vantage的创始人。他曾多次在国际谈判工作中担任重要角色，包括消除南非种族隔离制度和美国与伊朗1980年的人质危机。他是《毫不退让地赢得谈判》(1991年)的合著人。

希拉·汉是哈佛法律学院的法律讲师，同时兼任咨询公司的高级咨询师。曾致力解决希腊与土耳其、塞浦路斯人的冲突，并调停许多工业争端。

深入阅读

罗伯特·博尔顿，《人际交往的技巧》
罗伯特·西奥迪尼，《影响力》
苏珊·佛沃德，《情感敲诈》
卡尔·罗杰斯，《论成为一个人》





1990年

忧郁症能折磨我们任何一个人，它的病因在某种程度上很神秘离奇。

威廉·斯泰伦，《看得见的黑暗》

“多年之后，在我的重读过程中，我仍然能够感觉到那种随着文字的深入，荷尔蒙下降到末日降临的滋味。当我得知我给年轻女孩脑海中带去了那些如临其境的关于忧郁症的画面时，我感到眩晕……对我而言，忧郁症并不是陌生人，也非不速之客，它在几十年间一直敲打着我的门。”

“即使对于那些一切治疗都是徒劳的忧郁症患者，他们也应该有勇气看到风暴的最终远离——如果他们能够度过这场狂怒之后最终会消逝的风暴。这场风暴来得神秘去得离奇，它在过程中给人带来伤害，但最终风暴过后的人能够找到安乐。”

第 49 章

威廉·斯泰伦

1985 年 12 月，美国小说家威廉·斯泰伦在参观巴黎的时候，才最终意识到——他患有忧郁症。本来领取大奖的巴黎之旅是他自我荣耀的一笔经历，但在精神疾病的雾霭笼罩中，出席颁奖仪式和庆功晚宴成为了难以忍受的磨难，装作正常会让事情变得更糟。当与他的出版商共赴晚宴时，威廉·斯泰伦甚至无法挤出勉强的笑容，他脑中所想的，只是赶紧回到美国，去心理治疗专家那里问诊。

《看得见的黑暗》是威廉·斯泰伦对自身与忧郁症作斗争的真实而经典的著作。它原本是作者在约翰霍普金斯大学医学院所作的一个演讲，后来作为颇受好评的小品文发表在《名利场》杂志，文章的质量使之在同一主题的领域傲视群雄，在成百上千篇相似研究中独领风骚。

描述无法描述之事——忧郁症

威廉·斯泰伦指出，忧郁症是与其他疾病完全不同的，它的特殊之处在于，如果你未曾经历过忧郁症带来的痛苦，你根本就不会想象到这种痛苦是什么样子——它不是日常的影响人们正常生活的忧郁。忧郁症的难以描述性增加了围绕在它周围的神

秘和禁忌，因为如果每个人都能够了解它的具体情况的话，就谈不上它包含的羞辱了。同情心和了解是有所区别的。

斯泰伦对于这种感觉最确切的描写，就是忧郁症给人带来的溺水感和窒息感。斯泰伦表示，即使是这些感觉，也并不能够完全表达出忧郁症给人带来的感受。在患上忧郁症后，一个人就会举止怪异，能行走能交谈但感觉上已经不太像正常人了。斯泰伦列出了下述的一些忧郁症的特征：

- 强烈的自我憎恶感，感觉自我失去价值。
- 幻想或者想到自杀。
- 失眠。
- 困惑，精神不能集中，记忆部分丧失。
- 臆想症——精神不能够一体化集中，身体不能协调。
- 活力降低，胃口不好。

斯泰伦同时写到忧郁症的"沮丧"特征。例如，许多患者在白天经常不能够从床上离开，他们的情绪随着白天的慢慢过去而变得轻松。但是与大部分患者不同，斯泰伦处于相反的情况——清晨和上午是他比较平静的时间，但是到了晚上，无法忍受的感觉就开始肆虐地折磨他。有时候，斯泰伦只有在晚饭后的一小段时间内才能稍微休息一会儿。要想和正常人一样入睡，斯泰伦不得不服用镇静剂，但即使这样他也就能获得两到三个小时的熟睡。斯泰伦认为，忧郁之所以随着白天时间的变化而强烈或低落，是因为它在心理和生理上都打乱了人们正常的生理节奏，而这种节奏在调节人们日常情绪方面是极其有用的。

斯泰伦还提到了"无助的麻木感"，在这种感觉下，正常的思维和逻辑都会消失不见。当这种感觉出现极端情况的时候，忧郁症在理论上就会使人发疯变狂。神经系统承受的压力会导致大脑分泌的化学物质去肾上腺素和血清素的消耗，同时造成荷尔蒙皮质醇的增加。这种化学物质和荷尔蒙的不平衡就会造成"器官抽搐惊厥"，让人感觉被侵害。他把这种情况称之为"脑内风

暴”，并且这个词已经被收入英语语言习惯。之所以这样称谓，是因为这种脑内的风暴会无情地席卷一切，包含着巨大的暴烈力量。

看得见的黑暗

斯泰伦写到他文学灵感的来源，阿尔贝·加缪，尽管他读加缪的小说相对而言比较晚。在他正准备与加缪见一面的时候，传来了加缪的死讯。从来未曾谋面结识加缪，对于斯泰伦来说是一个巨大的遗憾。加缪经常向忧郁开战，并且创作了许多以探讨自杀为主题的小说。

斯泰伦在《看得见的黑暗》一书中用相当大的篇幅讨论了他所认识的遭受忧郁症折磨的朋友。他对他的朋友罗曼·加里饮弹自尽感到困惑，因为罗曼·加里是一个喜欢锦衣玉食的人，作为知名作家和前任外交官，他还是一名极富魅力的少女杀手。如果连这样的人都觉得在忧郁症的折磨下，生活失去了意义的话，那么其他患者会不会也采取类似的极端手法呢？

自杀者的家人很难接受他们的亲人选择这样一种方式离他们而去。我们之所以对自杀存在禁忌，是因为我们认为自杀预示着一种懦夫行为——选择最简单的方式离开——当事实上生存在一种无法承受痛苦的生活中需要更大的勇气时。我们能够原谅承受不了肉体上的伤痛而选择自杀的人们，却无法宽恕那些因精神痛苦而结束自己生命的行为。

斯泰伦指出，在这些日子里，许多患有忧郁症的人在家人精心照料和提防下并没有采取极端的自杀行为作为解脱痛苦的手段。但是如果有遭受痛苦的人选择自杀的时候，他建议：“对这样的行为不应该有过多的指责，这种解脱方式和患有绝症的癌症病人选择的方式是一样的。”

斯泰伦发现艺术气质浓厚的忧郁症患者更倾向于用自杀结束病痛的折磨。在这样一串长长的名单中，赫然出现着哈特·克

莱恩、文森特·梵高、弗吉尼亚·沃尔芙、黛安·阿勃丝以及玛索·罗恩科的名字。弗拉基米尔·马雅可夫斯基，著名的俄罗斯诗人，在指责完同胞谢尔盖·爱森斯坦自杀后，也在几年后选择同样的方式结束了自己的生命。从这样的信息中我们能够得到什么启示呢？我们永远都不应该去判断，因为活着的人不可能去感觉甚或想象那些选择自杀的人的真实想法和感受。

忧郁症的神秘起因

忧郁症之所以很难治疗的原因在于，引起这种病症的原因并不是单一的可识别的，遗传基因、化学物质的不平衡、过去的经历和行为都是重要的原因，单纯针对一个方面就会遗漏其他方面。在一个特定忧郁症中，人们可以把原因归结于某一方面。但是如斯泰伦所说，许多有过痛苦经历的人虽然看起来没问题，并且没有陷入痛苦的螺旋，但这段痛苦的经历很可能潜伏下去，成为忧郁症潜在的诱因。

而这也正是斯泰伦自己亲身经历的：在他因为健康的缘故戒酒后，忧郁症这个魔鬼就开始从洞穴中飞出来，原先被酒精麻醉掩盖的病症开始凸显。斯泰伦开始陷入忧郁的痛苦中，他最明显的标志就是对原先感到愉悦的事情产生了一种绝望之情——在森林遛狗和夏日在玛莎葡萄园散心都不再让他感到轻松。他再也逃不出那种一波波的痛苦的思潮，把自己封闭了起来。

斯泰伦指出看起来很明显的忧郁症的一个基础特征：失落感。不管出于被抛弃的恐惧感，还是形单影只的没落或者永失所爱。在斯泰伦自己的案例中，这是毋庸置疑的。13岁时母亲的死亡给斯泰伦带来了早期巨大的创伤和失落感。在《看得见的黑暗》一书中，斯泰伦认为他所承受的忧郁完全是因为那种深深的、持续一生的焦虑感。他意识到，他的作品与加缪相似，忧郁和自杀经常成为大部分书的主题，折射出了他本身的忧郁，“对我而言，忧郁症并不是陌生人，也非不速之客，它在几十年间一直

敲打着我的门”。

他提到了他的父亲，一名造船厂的工程师，同样承受着忧郁症的折磨。在遗传基因、母亲早期离世和他的艺术家特质三重作用下，斯泰伦无疑成为了忧郁症病魔的首选。

如果一切治疗无效，那么时间会疗伤

心理疗法在忧郁症的早期阶段疗效甚微，斯泰伦发现，不管是心理疗法还是药物治疗，对于缓解忧郁症患者的病情都起不到什么作用。对于严重的忧郁症患者来说，没有特效的快速解药。快乐疗法和认知疗法，或者是两者的有机结合，可能会对治疗受折磨的患者有效，但这两种治疗方法都不能完全依靠。在治疗忧郁症方面，没有魔术弹和快速疫苗。忧郁症的起因在某种程度上仍然是一个谜团。

斯泰伦忧郁症的结束是在他住院之后，他确信那种每日常规药物带来的匿名的稳定性救了他的命。他认为他早点进行这种治疗就好了。“对我而言，”他写道，“真正的治愈药物是隔离和时间。”

这场忧郁症给斯泰伦带来的认知就是，尽管病痛缠身时看起来是无法逃脱，终生要遭受的，但是实际上风暴终将过去，阳光仍在前方，活着就是最大的胜利和战胜病魔的希望。他回忆起加缪的小说《西西弗斯的迷思》的主题，认为每个人都有坚强生存下去的义务，即使暂时看不到希望。说起来容易做起来难，但是所有从忧郁症中挺过来的人们都是毫发无损，对于他们而言，特别的光芒或者喜悦的感觉就在前方等待。

最后的评论

斯泰伦认为大量文学作品中对于忧郁症的描写都是“乐观主义腔调”。有些忧郁症患者对于某种药物或者某种疗法反应良好，但并不能说明我们对于治愈忧郁症有明确的希望。患者很自

然地希望获得快速救赎，但是往往会失望地发现根本不存在神奇快速的忧郁症疗法。斯泰伦15年前写作时的情况，与现在相比没有任何改观。

当你认为忧郁症是一种扰乱我们生活的疾病，或者是把我们的问题带到前台，让我们和自我面对时，你就会明白没有速效的治疗方式是不足为奇的。忧郁症确实涉及大脑分泌的化学物质的不平衡，并且会是身体内部副作用相互结合的结果，但更重要的是，忧郁症是一种对于自我全面心理认知的反应。以斯泰伦为例，在与忧郁症的回合斗争中，通过他的整个生活来弄清了忧郁症的缘由。有些起因确实是生理上的——戒酒和误用镇静剂剂量——但是它们加深了他对于身份和过去这些问题的认知。

篇幅不长，仅仅84页，《看得见的黑暗》不会浪费你太多的时间进行阅读，它是一个很好的老师，尽管在忧郁症面前，许多创新的作品都认为结果只有屈从，但“对无法描述的事情进行描述”是它们的责任，斯泰伦的作品是一个极好的尝试，他的小品文给读者带来的绝非忧郁感，而是一种向上的奇妙感觉。

威廉·斯泰伦

威廉·斯泰伦1925年出生于美国弗吉尼亚州的纽波特纽斯，很小的时候，斯泰伦就能够阅读书籍并且在学校报纸上发表过数量可观的短篇故事。

从杜克大学获得学士学位后，威廉·斯泰伦在第二年加入美国海军陆战队，以中尉军衔参加了“二战”的最后两年战争。退伍后，他定居在纽约，在麦克劳-希尔下属的协会工作，并且在社会研究新学院参加了写作课程的培训。在20世纪50年代，他生活在巴黎，在这里他协助创建了传奇文学季刊《巴黎评论》。

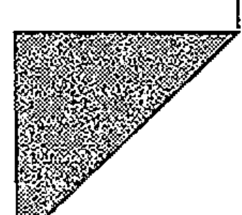
他的第一部小说《躺在黑暗里》(1951年)，以一名年轻妇女的自杀事件展开，获得了文学上的巨大轰动，荣获了美国学院派的罗马大奖。其他作品包括：普利策奖获奖作品《纳特·特纳的自白》(1967年)以及荣获美国最佳畅销书奖和书评奖的《索菲的选择》(1979年)，此书也成就了一名影星——梅丽尔·斯特里普。而《看得见的黑暗》荣获奇诺·德尔杜卡世界奖，该奖项专门授予年度为人文主义做出卓越贡献的艺术家或科学家。

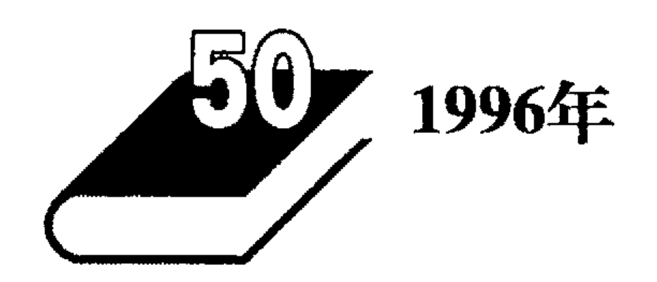
深入阅读

大卫·D·伯恩斯，《感觉良好》

R.D.莱因，《分裂的自我》

罗伯特·E·泰勒，《日常情绪的起源》





1996年

就对品质生活的作用而言，发现什么能够引起我们情绪的变化是至关重要的。

罗伯特·E·泰勒，《日常情绪的起源》

"如果我们能够了解我们的情绪，正确地看待它在我们生活中所起的愉悦感的作用，我们就会明白情绪的中心地位和重要性。从这个角度来说，情绪要比日常活动、金钱、个人状况以及人际关系重要得多，因为所有的这些东西通常都要经过情绪的过滤。在许多方面，我们的情绪是我们存在的核心意义。"



第 50 章

罗伯特·E·泰勒

传统的智慧和观点认为，情绪是由压力或者思考引起的，通常是我们对于一些特殊事件，或者对于某些信息的一种反应。成功能够给我们带来好的情绪，而失败则会把我们置于坏情绪之中。这没错，但这仅仅是复杂的情绪方程的很小一部分。

心理学家罗伯特·E·泰勒认为，情绪还与一系列问题的答案相关：我们的睡眠时间有多少？我们的健康指数和健康状况如何？我们的生物周期节律和日常生物钟如何？我们每天吃了什么？是否进行了适度的锻炼？

泰勒从 20 世纪 70 年代就开始致力于情绪的研究，他被认为是该领域内卓越的专家。在他的学生的劝说下，泰勒拓展自己的研究领域，在继续原先学术写作的基础上，开始了他的理论实际应用著作的写作。这就产生了这本可读性极强的书：《日常情绪的起源》。

对于情绪的剖析

泰勒把情绪定义为“一种持续时间长的背景感觉”。情绪和情感在这点上迥异，因为情感的引起总能找到原因，但情绪的变化经常是无缘无故的。由于两者都具有短暂易逝性和难以把握

性，所以很少被放在一起进行比较。与情感不同，情绪的起伏来去如风，看起来毫无因由。为什么会是这样呢？

情感通常是和大脑的行为相关的现象，而情绪的产生过程是大脑和身体相互作用的结果，在这个复杂的相互作用过程中，身体和大脑相互影响。泰勒形象地把情绪的这种情况比作温度计，“温度计”的读数取决于我们的心理状况和生理状况。读数的生物学意义在于——告诉我们什么时候处于低潮需要重组，什么时候我们处于一种舒服的区域，需要随时行动。

泰勒的研究引领我们得出以下结论：我们大多数的情绪是出于两个基本的维度——能量和紧张。沮丧的情绪是以低能量和高度紧张为特征的（相应而来的是绝望的感觉），而乐观的情绪是以高能量和低度紧张为特征的（我们感到能实现更多并且充满激情）。简而言之，我们不能够把身体的感觉和大脑的感受分隔开来。如果我们在身体很累的情况下，我们就会感觉到烦躁易怒、精神不集中或者大脑停止运转。与之相似，如果我们抑郁，那么我们即使锻炼也不会感到活力十足。

四种基本的情绪：

- 冷静——能量，一种感觉不错的状态，自信，活力十足，乐观。工作的理想状态。许多人在早上的时候这种情绪最饱满。高能量，低紧张。
- 冷静——疲惫，我们上床前的通常感觉，并非有压力感，但没有活力。低能量，低紧张。
- 紧张——能量，当我们在最后期限到来前冲刺的感觉。由于肾上腺素的释放和骨骼肌肉的爆发力，心率加快，标志着一种紧急感的产生。从生物进化的意义而言，是身体的一种“抵抗或逃跑”模式。高能量，高紧张。
- 紧张——疲惫，“当你感觉一切都耗尽了”，泰勒如是评价这种状态，生理上的紧张与焦虑、负面思维一起构成这种状态。低能量，高紧张。对多数人而言，下午通常会

有这种状态。有时候，这种状态的自然界点会因为头天晚上睡眠不足、食用垃圾食品和使用咖啡因等刺激性物质而加速到达。

我们的生理节奏

生理节奏是我们自然身体状况和心理能量的日常起伏情况。我们的能量从上午开始上升，在中午或者下午 1 点钟左右达到顶峰，在下午，能量开始衰退，在傍晚早些时候再次达到一个小的高峰，然后开始继续衰退直到上床睡眠。我们许多人都是上午效率高的人，但在正常的生理节奏范围内也有因人而异的情况，有些人越晚越有精神，越是显得能量十足，这些人里面外向的人居多。尽管如此，对于大部分人来说，“紧张——疲惫”的状态一般出现在下午 4 点钟左右，在晚上 9 点到 11 点之间，由于生理能量的衰退，紧张感开始上升，“紧张——疲惫”的状态会导致负面情绪的产生(情绪低落或坏情绪)。

当人们开始尝试戒烟的时候会发现，戒烟几天后很容易产生烟瘾复发的情况，这是因为日常压力感会影响心理上的压力和紧张感的需求。重新上瘾，加上无节制的暴饮暴食，是最容易在下午人们能量低的时候，需要释放紧张感的时候产生的(下午 4 点 34 分是一个平均意义上的低谷点)。当我们易于复发的时候，注意时间能够明显地避免这种情况。把锻炼和健康饮食纳入日常的生活中能够使我们的情绪得到良好调节。

如何调节我们的情绪

当我们感觉有一点失落或者能量降低，我们可以：

- 寻求社交或者远离人群(取决于你是外向型性格还是内向型性格)。
- 尝试控制我们的想法(例如，积极地思考)。
- 从事让你感觉愉悦的活动，比如从事你的业余爱好或者

购物或者看个幽默剧。

- 看一本书或者一本杂志。
- 喝点酒精饮料。
- 来根雪茄。
- 吃一条巧克力或者一块蛋糕。
- 来杯咖啡。
- 看电视。

锻炼,是数据所显示的最为有效的情绪调节方法。当我们疲惫的时候快步走5分钟到15分钟——看起来有点自相矛盾,但是确实能恢复我们的精神并且能够使我们精力充沛2小时。

另一项绝佳的健康情绪调节方法是社交。打电话或者与朋友交谈,能够明显地减低压力。还有就是听音乐,这种调节方式在降低紧张感、增强能量感的调查中排位甚高。

食物

我们所吃的食物对情绪产生的影响是很难科学地测量出来的。然而,泰勒发表了一项研究结果显示,吃甜食有着自相矛盾的影响:它们会在短期内改善情绪,但是一两个小时之后,它们又会使我们感到"失望",这两者的产生都是由于能量的减少或压力的上升。

情绪的变化还与过度饮食和节食相关,泰勒指出,那些消耗了大量糖的人会进入进一步的不良饮食模式,因为他们造成的能量上的消耗会导致更多的零食需求。

健康

健康的人通常都有着较高的能量水平,虚弱的人能量水平较低。研究显示,当人们以一个总体消极的情绪评价自己时,他们的免疫系统反应并不那么有效,不如当他们以一个积极的心态时的身体状况。

睡眠

睡眠的多少对情绪有着强烈的影响,如果有几个晚上的睡

眠不足就会导致抑郁情绪的产生。

其他的情绪影响因素包括：

- 尼古丁——能够带来暂时的冷静，也许这也是为什么它如此容易让人上瘾的原因。简要说来它能够使我们兴奋，同时也很放松。
- 酒精——一种抑制剂，但首先它能够提供更多的能量（多在聚会上就看得到酒所带来的充满活力的效果）。
- 咖啡因——释放出紧张的能量，但人们看起来似乎还渴望这样。泰勒的假设是令人冷静的能量是最可取的一种状态，可像咖啡或可乐这样能够产生紧张能量的东西，也无疑是一个好的替换品。
- 天气——季节性情感障碍或冬天的压抑，可以由明亮的阳光或褪黑激素减轻其产生的影响。

为什么情绪对我们的生活会如此重要

泰勒曾为那些有严重个人问题的人做过一个实验。他在一天不同的5个时间段，让他们对自己的问题进行评价。有趣的是，在10天的评价期过后，出现了同样的问题在下午得到的评价要比早上时得到的评价严重得多的情况。而且无论何时，只要人们处于紧张疲劳的状态时，问题就会被放大很多。

因此，如果有可能，最好不要在你紧张疲劳的时候处理你的问题，因为这时它们看起来要比实际的糟糕得多。与此同时，我们的想法在处于高能量时期会使我们要比平时更为乐观。当前的能量水平并不只是影响我们的情绪，而且还会影响到我们对未来的把握能力——所以我们需要了解我们的能量水平是如何影响我们的能力去做出判断的。

泰勒的非凡的观点在于认为情绪实际上比日常的活动、金钱、地位甚至个人关系都重要得多，因为我们对所有这些的体验都取决于我们当时的情绪是什么样的。如果我们处于一个消极

的情绪中，我们的所有成就或财富对我们来说都没有任何意义，而如果处于一个积极的情绪中，即使遇到了最坏的情况看起来也是能够处理好的。

最后的评论

《日常情绪的起源》为如何正确认识自我情绪、缓解紧张疲劳的状态提供了实用的建议，这些知识也可以帮助你选择更健康的情绪管理方式。通过阅读本书，你可以了解到，最好不要在凌晨3点做出重大的人生决定，因为那时正是消极想法最活跃的时候，最好不要在下午4点与合作伙伴会面，因为那时你的能量水平在下降，紧张的感觉已经有所上升。

除了这些对紧张疲劳的危险时段进行提示的实际用途，泰勒这本书的意义还在于向我们展示了情绪有多么像看不见的泡泡，包围着我们。表面看来，情绪并没有那么大的重要性，可泰勒指出，它们实际上对我们的存在起着基础性的作用。其他的心理学理论也许会帮助我们将生活作为一个整体来理解，而对情绪的研究可以说是更有用，因为它关注的是我们每个小时及一生的感受，毕竟它们就是在当前活生生的状态。

罗伯特·E·泰勒

泰勒从1973年起担任加州大学长岛分校的心理学教授。他在雷德兰兹大学获得学士学位,在罗切斯特大学获得博士学位。

除了许多经常被引用的学术文章，罗伯特·E·泰勒还是两本书的作者——《情绪与觉醒的生物心理学》(1989年)和《冷静的能量:人们是如何通过食物和锻炼调节情绪》(2001年)。

深入阅读

大卫·D·伯恩斯,《感觉良好》

马丁·塞利格曼,《真实的快乐》

另50部经典心理学著作列表

1.戈登·奥尔波特,《偏见的本质》(1954年)

对歧视产生根源的标准研究曾启发了马丁·路德·金和麦尔坎·X。

2.弗吉尼亚·亚瑟兰,《寻找自我的游戏》(1964年)

儿童治疗方面的经典畅销书，关于描述一个沮丧的男孩儿慢慢与世界形成正常联系的旅程。

3.阿尔伯特·班杜拉,《自我效能:控制的练习》(1997年)

我们对能取得什么成就的期望将会影响我们实际取得的成就,这是由这位当代前沿心理学家提出来的。

4.阿伦·T·贝克,《认知疗法和情绪障碍》(1979年)

关于错误的思想可以导致抑郁方面里程碑式的著作，并开创了认识治疗法。

5.厄内斯特·贝克尔,《拒绝死亡》(1973年)

该书曾获得过普利策奖，探讨了人们想要与自己的死亡说“不”的漫漫征程。有着浓厚的弗洛伊德学派风格,但读起来仍然受益匪浅。

6. 布鲁诺·贝特尔海姆,《魔法的运用：童话故事的意义和重要性》(1976年)

关于童话故事的流行并且富有见解的研究著作。

7. 阿尔弗莱德·比奈和西奥多·西蒙,《儿童的智力发展》(1916年)

在同类关于智力的作品中的关键一部。

8.约翰·德肖,《回家:改造并保护你内心的孩子》(1990年)

对艾瑞克森人类发展阶段的实际应用，说明成年人的烦恼根源在于早期的某些转折点上没能得到恰当的结果。而通过改造你的“内心的孩子”,你将可以像成年人那样进步。

9.约翰·鲍比尔,《依赖》(1969年)

第一部以三部曲的形式探讨母亲——孩子关系的著作,将“依赖行为”作为心理学的一个研究领域。

10. 约瑟夫·布罗伊尔和西格蒙德·弗洛伊德,《对癔症的研究》(1895年)

一本关于案例研究的书,是精神分析研究的前奏。它的观点理论是奇怪的歇斯底里症状往往产生于受压抑的痛苦记忆,而这个观点后来被弗洛伊德否认。

11.杰罗姆·布鲁纳,《行为的意义:关于思想和文化的四个演说》(1990年)

认知心理学的创建者认为，思想的模式是基于对意义的创造,而不是计算机式的处理过程。

12.玛丽·威顿·卡尔金斯,《心理学介绍》(1901年)

与威廉·詹姆斯一同工作，是美国心理学协会的第一位女性主席(1905年),然而哈佛大学拒绝授予其博士学位。将心理学视为“自我的科学”。

13.安东尼·达马西奥,《笛卡儿的错误:情感、原因和人类的大脑》(1994年)

杰出的大脑研究者的理论，揭穿了思想与身体相分离的事实,说明情感是如何形成理性判断和决策制定的一个重要部分的。

14.赫尔曼·艾宾浩斯,《记忆:对实验心理学的贡献》(1885年)

由于首次尝试用实验室的方法应用于学习和记忆,为今后的研究制定了一个高标准。

15.列昂·费斯廷格,《认知失调的理论》(1957 年)

著名理论：关于人们如何试图维持他们信仰上的一致性,即使当他们所认为的是错误的时候。

16.艾瑞克·弗洛姆,《逃离自由》(1941 年)

在为什么人们愿意向法西斯政权屈服的问题方面具有影响力的研究,在纳粹主义的恐怖面目充分揭露之前写作完成。

17.威廉·格莱塞,《现实疗法:治疗精神病的一种新方法》(1965 年)

精神疾病上的新尝试,基于这样的观点:精神健康意味着接受对一个人生活负责。

18.丹尼斯·格林伯格和克里斯蒂娜·潘得斯金,《思想决定情绪:通过改变你思考的方式,来改变你感觉的方式》(1995 年)

包含强大的认知治疗方法技巧的畅销书,并不仅仅适用于抑郁症患者。

19.罗伯特·D·海尔,《缺乏良知:我们中的精神病患者那令人不安的世界》(1993 年)

通过这位世界上首屈一指的反社会研究者的描述,向读者展示出了反社会者是如何在没有任何内疚或悔恨感存在的同时,区别出正确和错误的不同来。

20.理查德·赫恩斯坦和查尔斯·默里,《钟形曲线:美国社会中的智力和阶级结构》(1994 年)

书中提出智商是根据种族的不同决定的,无疑引发了巨大的争议。智商,被放在了一个更广泛的理论中,而不是阶级背景,已经成为经济上能否取得成功的新预测。

21.埃里克·坎德尔,《追寻记忆:关于思想的一种新科学的兴起》(2006 年)

作为诺贝尔奖得主的神经科学家，作者用了 30 年时间探索出了大脑里的神经细胞是如何存储记忆的。其中还交织了他在维也纳受纳粹统治下的个人经历,以及他的家人逃到美国

的经历。

22.大卫·凯尔赛和玛丽·莲贝茨,《请理解我:性格和脾气类型》(1978年)

在荣格/布里格斯·梅尔传统研究中很畅销的一本有关性格类型的书,其中认为一种"性格分类"将决定你的类型。

23.约瑟夫·乐·道克斯,《情感的大脑:情感生活中的神秘基础》(1996年)

在大脑中的情感中心和神经线路是如何确保我们的生存方面,由领先的神经学家做的概览性研究。

24.哈里特·勒纳,《气愤的舞蹈:来自一个女人的建议,如何改变亲密关系的模式》(1985年)

来自女性心理学领域的一个专家写的畅销书,阐述了女性生气的一些禁忌,生气的真正源头以及在关系中的作用。

25.丹尼尔·J·莱温森,《一个男人生活中的四季》(1978年)

在那个时代,本书是关于成年男性生命周期方面具有开创性意义的著作,发展深化了艾瑞克·艾瑞克森的理论。莱温森对盖尔·希伊产生过巨大的影响。

26.科特·勒温,《社会科学中的场域理论》(1951年)

作为社会心理学之父,勒温的场域理论认为,人类的行为是与他人(群组动力)的互动与内心性格之间的结合共同作用的结果。

27.伊丽莎白·洛夫特斯,《目击者的证词》(1979年)

作者是一位法医心理学家,本书主要是对犯罪审判中证人证词的可靠性进行辨别。同时,她还以质疑压制记忆综合征的有效性而闻名。

28.康拉德·洛伦兹,《论进攻性》(1963年)

作为诺贝尔奖得主,本书作者以研究人类的"杀手本能"著名,并且认为我们的非理性与智商的结合会造成毁灭性的后果。

29.罗洛·梅,《爱情和意愿》(1969 年)

存在主义心理学家写作的一本伟大的畅销书,认为爱情(或者说"爱神")与性是两个截然不同的驱动力。爱情能够促进我们取得最高的成就,而爱的反面不是恨,而是冷漠。

30.道格拉斯·麦格雷戈,《人类娱乐的一面》(1960 年)

心理学家道格拉斯·麦格雷戈通过他对管理风格的分类而成为了一名商业大师。他的理论包括:"X 理论"(直接由老板的指令控制)和"Y 理论"(职员们激励自己)。他的想法受到了亚伯拉罕·马斯洛的人文主义心理学的启发。

31.雨果·闵斯特贝尔格,《心理学和犯罪》(1908 年)

作家是出生于德国的实验心理学的创始人,被邀请到哈佛大学与威廉·詹姆斯共同进行研究工作。作者在工业心理学(人们在工作环境下的行为)、犯罪行为研究和电影领域同样颇有建树。

32.理查·德利,《思想的地理学:亚洲人和西方人的想法有什么不同?……原因是什么?》(2003 年)

领先的心理学家,令人惊奇地提出亚洲人和西方人思维的不同,挑战了普遍行为存在的假设。

33.西尔维亚·普拉丝,《钟罩》(1963 年)

他杰出的虚构(和自传体)的对于一名年轻女人精神崩溃的描述,至今读来仍令人受益匪浅。

34.奥托·兰克,《生的创伤》(1924 年)

书中运用了弗洛伊德原创的一个内部循环模式,描述了在出生之后产生的分离焦虑,以及人们如何花费毕生的时间试图再次创建与母性之间的联系。

35.威尔海姆·赖希,《性格分析》(1933 年)

奥地利心理学家颇有争议的理论,认为一个人总体上的性格特征可以被分析出来,而不必通过具体的神经、梦境或精神联系。同时,还认为压抑的心理能量可以通过身体来表现,如

肌肉和器官（“身体的护甲”）。

36.弗罗拉·丽塔·史莱珀，《西碧儿》（1973年）

本书讲述了一个真实故事，主角是一个有着十六个性格的女人，她也是第一个接受精神分析的多重人格。该书已经卖出了百万册，并且在电视节目《弗雷泽》中也备受关注。

37. 赫尔曼·罗夏，《心理诊断术：一个基于看法上的诊断文本》（1921年）

书中列举了瑞士精神病专家赫尔曼·罗夏对400个精神病患者和正常人作为文本的研究结果，基于他著名的墨水印迹试验。

38.托马斯·萨斯，《精神病的神话》（1960年）

著名的对精神病学的批判，认为精神病实际上往往是“生活中有问题”。联系对现代精神病诊断的探讨，而萨斯反对任何形式的强制治疗。

39.维吉尼亚·萨提尔，《人类的成功改进》（1972年）

本书不仅是家庭治疗的开山之作，更是家庭关系调适与完善人格塑造的典范指南。

40.安德鲁·所罗门，《正午的恶魔：抑郁的地图》（2001年）

屡获殊荣的旅程，关于抑郁症患者的各个方面。认为绝望将永远不会被消除，而是人类生存条件的一部分。

41.哈里·斯代克·沙利文，《精神病的人际理论》（1953年）

特立独行的美国精神病专家对于“自我系统”或人格是如何由我们的人际关系形成的解释，反对弗洛伊德学派内心的自我。

42. 黛柏拉·泰南，《你只是不明白：对话中的女人和男人》（1990年）

由一位语言学教授写出的最畅销作品，关注于为什么两性间的对话会如此艰难。本书也是首次将这个问题带入公众领域。

43.刘易斯·特曼,《智商的测量》(1916年)

作者是先锋认知心理学家，斯坦福—比奈智商测试（是比奈—西蒙测试的改进版)的发明者,他认为智商是遗传的。他同时也对有天赋的儿童进行了研究。

44.爱德华·李·桑代克,《动物的智商》(1911年)

美国心理学上的领军人物，他从研究动物的实验中领会到它们的学习过程。他以进行了小猫在"问题箱"中的实验而著名。

45.爱德华·B·铁钦纳,《实验心理学》(四卷,1901年至1905年)

作为威廉·冯特的学生，作者的主要工作是帮助创建了美国的第一个心理学实验室,在康奈尔大学内。

46.约翰·B·沃森,《行为主义》(1924年)

一本值得一读的书,开创了心理学中的行为主义学派。

47.马克斯·威特海默,《创造性思维》(1945年)

德裔美国格式塔派心理学家,对思维的艺术有所贡献;具体来说,看到了问题的根源结构,并考虑到了异常情况。

48.罗伯特·怀特,《道德动物:为什么我们会是这样》(1995年)

进化心理学极富影响力的著作,揭示了人类行为背后的基因策略,包括一夫一妻制、利他主义、同胞竞争和办公室政治。

49.威廉·冯特,《生理心理学原理》(1873—1874年)

这本书奠定了冯特在心理学这门新科学中的主导地位。本书于1904年由爱德华·B·铁钦纳翻译成英文。

50.欧文·D·亚隆,《爱情的刽子手:以及其他心理治疗的故事》(1989年)

对心理治疗师和患者之间的关系进行了坦率的探讨,运用了许多饶有兴趣的历史个案。

本书著作标题按年份列表

威廉·詹姆斯,《心理学原理》(1890 年)

西格蒙德·弗洛伊德,《梦的解析》(1900 年)

吉恩·皮亚杰,《儿童的语言和思想》(1923 年)

阿尔弗雷德·阿德勒,《理解人类的本性》(1927 年)

伊万·彼得洛维奇·巴甫洛夫,《条件反射》(1927 年)

安娜·弗洛伊德,《自我及心理防卫机制》(1936 年)

卡伦·霍妮,《我们内心的冲突》(1945 年)

汉斯·艾森克,《个性的不同层面》(1947 年)

艾瑞克·贺佛尔,《狂热分子》(1951 年)

福律兹·培尔斯,《完形治疗法》(1951 年)

阿尔弗莱德·金赛,《女性性行为》(1953 年)

梅兰妮·克莱因,《妒忌与感激》(1957 年)

艾瑞克·艾瑞克森,《青年路德》(1958 年)

哈里·哈沃,《爱的本性》(1958 年)

R.D.莱因,《分裂的自我》(1960 年)

阿尔伯特·艾利斯和罗伯特·A·哈珀,《通往理性生活的指南》(1961 年)

卡尔·罗杰斯,《论成为一个人》(1961 年)

艾瑞克·伯恩,《人们所玩的游戏》(1964 年)

托马斯·A·哈里斯,《我很好——你很好》(1967 年)

卡尔·荣格,《原型与集体无意识》(1968 年)

纳山尼尔·布兰登,《自尊心理学》(1969 年)

维克多·弗兰克尔,《追寻生命的意义》(1969 年)

爱德华·德·博诺,《横向思考》(1970 年)

奥立弗·萨克斯,《错把太太当帽子的男人》(1970 年)

亚伯拉罕·马斯洛,《人性能达到的境界》(1971 年)

B.F.斯金纳,《超越自由与尊严》(1971 年)

加尔·希伊,《漂流者》(1976 年)

斯坦利·米尔格兰姆,《对权力的服从》(1974 年)

罗伯特·博尔顿,《人际交往的技巧》(1979 年)

伊莎贝尔·布里格斯·梅尔斯,《不同的礼物》(1980 年)

大卫·D·伯恩斯,《感觉良好》(1980 年)

史德奈·罗森,《催眠之声伴随你：关于米尔顿·艾瑞克森的教学故事》(1982 年)

哈沃德·加德纳,《心智的结构》(1983 年)

罗伯特·西奥迪尼,《影响力》(1984 年)

安妮·莫伊尔和大卫·杰塞尔,《脑内乾坤》(1989 年)

威廉·斯泰伦,《看得见的黑暗》(1990 年)

米哈里·契克森米哈赖,《创造力》(1996 年)

罗伯特·E·泰勒,《日常情绪的起源》(1996 年)

加文·德·贝克尔,《恐惧的礼物》(1997 年)

苏珊·佛沃德,《情感敲诈》(1997 年)

丹尼尔·戈尔曼,《情商》(1998 年)

V.S.拉玛钱德朗,《寻找脑中幻影》(1998 年)

约翰·M·戈特曼,《幸福婚姻七法则》(1999 年)

道格拉斯·史东、布鲁斯·派顿、希拉·汉,《困难的交谈:如何讨论最棘手的话题》(1999 年)

史蒂芬·品克,《白纸一张》(2002 年)

马丁·塞利格曼,《真实的快乐》(2002 年)

巴里·施瓦茨,《选择的悖论》(2004 年)

马尔科姆·格拉德威尔,《瞬间抉择》(2005 年)

劳安·布里曾丹,《女性的大脑》(2006 年)
丹尼尔·吉尔伯特,《撞上快乐》(2006 年)